

ВЕСТА®

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (277) 2018

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

**Главный редактор
Марина КОСТЫНА**

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 мая 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 мая 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1470.

Тираж 241500 экз.

Тираж 452070 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Анастасия

г. Демитровград

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Сода в косметике.
- Зеленая диета.
- Отпускной минимум косметики.
- Помог детский шампунь.
- И на носу будет кстати.
- Выбирая тональное средство.

САЛОН КРАСОТЫ

- Простые прически с аксессуарами.
- Расчесывайте волосы... в душе.
- О пользе атласного белья.
- Если не удалось вымыть голову.
- Как правильно «засолить» волосы.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Йога на пляже.
- Время соков.
- Пилинг-массаж для рук.
- Маска для зубов.
- Не тащите на себе груз.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении аллергии, диареи, судорог, синяков и ушибов, «шпор».
- Держите под рукой валидол.
- Пластырь — от укуивания, водка — для акклиматизации.
- «Компот» для заядлого курильщика.
- Зеленая аптека: жимолость голубая.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- 15 необычных способов использования дезодорантов.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Ажурный кардиган и цветной топ, связанные крючком, и пуловер, связанный на спицах.
- Кепи из соломки.
- Сочный арбуз: шляпа, корзинка, очки.
- Без kota и жизнь не та!
- Три круглые сумки.
- Обувь с ленточками.
- Браслет-колье из кожи.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные очки. Тенденции 2018.
- Купальники нового сезона.
- Вся в золоте и серебре.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Чудеса изобретательности.

ИНТЕРЬЕР

- Туалет для дачи.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Ваш мужчина нацелен на успех.
- Вы, он и хобби.

ВАШ САД

- Защита для огурцов и помидоров.
- Когда хозяев нет дома.
- Сад на крыше.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Уже пора или еще рано?
- Чтобы избежать инцидента.
- Не пропустите время ягод.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Анкетные данные на попугайчика.
- Стул для собаки.
- «Любопытство сгубило кошку».

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Тест. Как провести это лето?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июль.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Проигранное сражение полководца Кутузова.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Служебный роман.
- Хрупкие, но талантливые: Елена Полякова и Катерина Шпица.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Н. Коляда. Его величество случай.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Мастхэв курортника. ● Ожерелье из падающих звезд.
- Как похудеть легко и бесплатно. ● Чемоданы в отпуск.
- Женщины голосуют за Монро! ● Генетика правит бал.
- Пиво для всего на свете. ● «Люблю я макароны...»
- С малышом на пляж. ● Красота — страшная сила.
- Вовсе не родственники. ● Бюстье плюс.
- В защиту сивой кобылы. ● «Да когда же он уйдет?!»
- И многое другое.



ВОЗДУШНЫЕ ПЕРВОПРОХОДЦЫ

Однажды два француза, братья Жозеф и Этьен Монгольфье, промокнув под дождем, сидели у себя дома перед камином; рядом сушилась развешенная одежда. Неожиданно они оба обратили внимание на то, как рубашка, висевшая совсем близко к камину, надулась от горячего воздуха. Поскольку они были родными братьями, то гениальная идея пришла им в голову одновременно. Не откладывая изобретение в долгий ящик, они тут же сшили из ткани шар, нагрели его над огнем и вынесли на улицу — шар поднялся на высоту не менее 30 метров.

4 июня 1783 года братья провели первую демонстрацию полета воздушного шара — точнее, большого льняного мешка, оклеенного бумагой, диаметром 11 м и весом 227 кг. Шар надули над костром, в котором жгли мелко нарезанную солому. Он поднялся на 1000 метров и, пролетев около трех километров, мягко приземлился. Публика была в восторге!

Спустя три недели полет был повторен в Версале в присутствии Людовика XVI и его двора. К шару подвесили клетку, в которой находились ничего не подозревавшие баран, утка и петух, которым выпала роль Белки и Стрелки. Полет длился всего 8 минут, воздухоплаватели не пострадали, а король вручил братьям орден Святого Михаила — один на двоих.

А еще через пять месяцев, в ноябре 1783 года, в воздух поднялся воздушный шар с первым человеком на борту! Этим первым человеком были директор Парижского музея науки Пилатр де Розье и армейский офицер маркиз д'Арланд. За 25 минут воздушного путешествия они преодолели 10 км.

До первого человека в космосе оставалось 177 лет и 4 месяца...

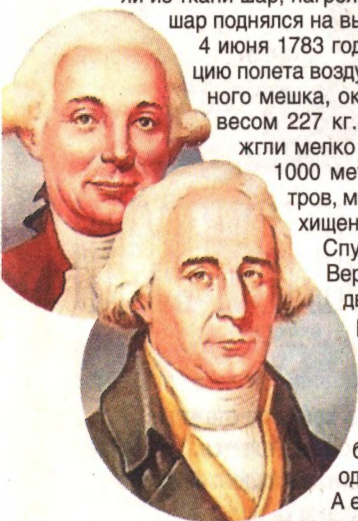
ЗАМОК ЛЮБВИ В ГОРОДЕ КОРОЛЕЙ

Примерно на полпути между столицей Венгрии Будапештом и озером Балатон привольно раскинулся старинный город Секешфехервар, название которого переводится как «престьольный белый град». Много веков он был резиденцией венгерских королей, но сегодня главная, наверное, его достопримечательность — красивый и элегантный замок на окраине: сюда стремятся молодые, если не со всего мира, то уж со всей Венгрии — точно. Чтобы начать свою жизнь с воплощенной Мечты!

...Когда-то давно, в начале XX века, молодой архитектор и скульптор Енё Бори, безумно влюбленный в свою такую же молодую и очаровательную жену Илону, решил построить для нее замок — как символ вечной любви. И осуществил свою мечту. Более сорока лет (в основном — по выходным!) руками одного влюбленного человека воздвигались стены и башни, и все это время сердце другого влюбленного терпеливо ждало — замок Любви стал их общей мечтой.

За полвека, прожитые вместе, Енё не только выстроил замок, но и украсил его многочисленными изображениями Илоны — скульптурами, картинами — и высеченными на камнях замка в ее честь стихами...

Сегодня отреставрированный внуками и правнуками замок — частный музей. Музей венгерской культуры и музей Любви!



ИГРОЙ — И СЕРЬЕЗНО ЧТО НАШ ЯЗЫК? ИГРА!

О сколько нам открытий чудных сулит даже простое заглядывание в толковый словарь! Смотрите, что интересного там можно обнаружить, если, например, пройтись по национальностям: оказывается, в женском роде слова приобретают дополнительное значение.

«Американец» — человек, а «американка» — разновидность бильярдной игры; «венгр» — человек, а «венгерка» — верхняя одежда гусар; «вьетнамец» — человек, а «вьетнамка» — обувь для пляжа; «голландец» — человек, а «голландка» — печка; «поляк» — человек, а «полька» — танец; «русский» — человек, а «Русская» — сорт водки...



ЗАДОРНОВ, ПУШКИН И... СТАТИСТИКА

Видимо, Михаил Задорнов, утверждавший, что у нас и американцев напрочь разный менталитет, был не во всем прав. В том, что касается разводов, мы практически одинаковы: примерно 50-55% — то есть половина! — заключенных браков в России и США оказываются заключенными зря. Видно, менталитет в семейной жизни отходит на задний план...

В среднем через 3-4 года половина из этой разведенной половины супругов уже находит нового партнера, а в течение 15 лет из переживших развод парами становятся 80% мужчин и 70% женщин. Но, что интересно, значительное большинство мужчин, выбирая себе партнера по жизни, из двух «кандидатур»: разведенная женщина 25-30 лет с маленьким ребенком и незамужняя женщина 30 лет без ребенка, выбирают первую!

И это понятно: у этой женщины уже есть «опыт, сын ошибок трудных», семейной жизни, а значит, у нее более разумный и менее капризный подход к мужчинам. В том смысле, что все-таки была в браке, а не ждала мифического принца...

МЫ ИЛИ СУДЬБА?

Интересно: мы сами строим свою судьбу или она распоряжается нами, как хочет? Какой бы сегодня была наша литература, если бы в некий «момент истины» не перенаправились бы в своей судьбе инженер-землеустроитель Михаил Пришвин и командир пехотной роты поручик Александр Куприн, корнет Михаил Лермонтов и врач-венеролог Михаил Булгаков, педагог Николай Добролюбов и полевой инженер-подпоручик Федор Достоевский, хирург и окулист Владимир Даль и инженер-кораблестроитель Евгений Замятин, дипломаты Федор Тютчев и Владимир Соллогуб и юристы Александр Островский и Аполлон Майков, поручик Лев Толстой и химик и юрист Марк Алданов, майор Алексей Константинович Толстой и врач общей практики Антон Чехов?..





ПРОСТЫЕ ПРИЧЕСКИ С АКСЕССУАРАМИ

Летом тратить время на сложные прически совсем не хочется. Тем более, что достичь потрясающего эффекта можно с помощью самых разнообразных аксессуаров. Например, таких...

РЕЗИНОЧКИ С ДЕКОРОМ

Завяжите волосы в свободный хвостик сбоку с помощью двух резинок, украшенных металлическими фигурками.

БАБОЧКИ В КОСИЧКЕ

Заплетите волосы в свободную косичку и украсьте ее заколками-бабочками.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РЕЗИНКИ С УЗЕЛКОМ

Интересно выглядят резинки, изготовленные из разноцветных лент и завязанные на узел. Ими можно украсить косичку или хвостик.

СТИЛЬНЫЕ ЗАКОЛКИ

Расчешите волосы на прямой пробор и украсьте прическу с одной стороны заколками в одном стиле – например, металлическими серебристыми, одного размера.

ВЫШИВКА НА ОДЕЖДЕ И В ВОЛОСАХ

Очень оригинальная идея – украсить свой образ комплектом вышитых элементов – например, птичкой и цветочком. К изнаночной стороне птички нужно пришить небольшую булавочку и приколоть к одежде, а цветочек приклеить с помощью клеевого пистолета к невидимке и украсить прическу.



УКРАШЕНИЕ ДЛЯ ПРОБОРА

Модный аксессуар тика — родом из Индии. Он украшает пробор и крепится на волосы с помощью крючка или петельки.

ЦВЕТЫ

Нежные цветы в волосах всегда освежают прическу и придают ей романтический и нарядный вид. Прикрепите к невидимкам небольшие цветочки из текстиля и украсьте укладку.

ПРИЧЕСКА СО ЗВЕЗДОЧКАМИ

Для этой прически понадобятся прозрачные резинки и металлические звездочки. Прикрепите звездочки к резинкам и сделайте с их помощью три хвостика на затылке. Украсьте каждый хвостик резинками и заплетите волосы в косу, кончик закрепите еще одной резиночкой.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Залейте 0,5 стакана теплой воды 0,5 пачки желатина, когда он разбухнет, перемешайте его с 1 ч. ложкой бальзама для волос и пюре из 3–4 ягод клубники. Нанесите состав на чуть влажные волосы от середины длины до кончиков, наденьте шапочку для душа. Через час смойте маску теплой водой.

Маска предотвращает появление секущихся кончиков, а желатин заполняет уже появившиеся микротрещины волос.

Смешайте по 2 ст. ложки пюре из клубники, кефира (для сухих волос возьмите сметану) и 1 ч. ложку оливкового масла. Нанесите смесь на сухие волосы по всей длине, оберните голову полиэтиленовой пленкой, укутайте полотенцем и прогрейте феном, чтобы волосы стали чуть теплыми. Оставьте маску на волосах на 1,5 часа, затем вымойте голову шампунем.

Маска отлично питает волосы, насыщает их энергией, возвращает здоровый вид и блеск.



РАСЧЕСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ... В ДУШЕ

Все уверены, что мокрые волосы расчесывать нельзя, но оказывается, это не так: не просто можно, а даже нужно. Вот только, по мнению специалистов, их надо расчесывать прямо в душе, пока на них нанесен кондиционер. Такое расчесывание предотвращает спутывание, добавляет волосам гладкости, так как кондиционер распределяется равномернее. Главное, подобрать правильную расческу — пластмассовую с редкими длинными зубьями.



ВНИМАНИЕ! После расчесывания не забудьте смыть кондиционер.

О ПОЛЬЗЕ АТЛАСНОГО БЕЛЬЯ

Многие на себе ощутили, какое это удовольствие — спать летом на гладком атласном белье, оно как будто охлаждает кожу. Но атласное белье хорошо не только этим. Гладкая наволочка значительно уменьшает количество утренних морщин на лице и освобождает волосы от статического электричества.



ЕСЛИ НЕ УДАЛОСЬ ВЫМЫТЬ ГОЛОВУ

Вы привыкли мыть голову каждый день, но утренний цейтнот, легкое недомогание или какие-то непредвиденные обстоятельства могут помешать вам вовремя вымыть голову. Придется терпеть грязные волосы и пока вы находитесь в дороге — в наших поездах пока не оборудованы душевые кабинки. Главное, пропустив помывку хотя бы на один день, вы будете злиться от того, что волосы у корней выглядят не особенно чистыми. Чтобы не злиться и красиво выглядеть, приобретите себе одно из предложенных средств. Оно поможет освежить волосы и придать им вполне пристойный вид хотя бы на один день.

● Спрей-текстуризатор добавит волосам текстуры и восстановит прикорневой объем. Просто наклоните голову вниз, сбрызните им корни, а потом взбейте волосы пальцами.

● Спрей на основе морской воды отлично справится с проблемой: вернет локонам текстуру и разложит на составные части жир и кожное сало, скопившиеся у корней волос.

● Сухой шампунь соберет выделившийся жир, но сначала волосы следует сбрызнуть чистой водой, чтобы придать им легкость и подвижность, а уж когда они высохнут, нанести сухой шампунь так же, как спрей в первом случае.

КАК ПРАВИЛЬНО «ЗАСОЛИТЬ» ВОЛОСЫ

Все знают, что соль — консервант, который убивает бактерии в овощных, рыбных и мясных консервах. С таким же успехом она действует и на бактерии, вызывающие запах пота. В жаркую погоду, особенно в общественном транспорте, голова потеет не меньше, чем тело, вот только для кожи головы дезодорантов и антиперспирантов пока не придумали, поэтому даже вымытые с утра волосы могут очень быстро пропитаться запахом пота. Чтобы не допустить появления неприятного запаха, попробуйте «засолить» волосы. Добавьте в шампунь соль из расчета 2 ст. ложки на флакон шампуня и хорошенько взболтайте, чтобы соль растворилась. Когда соберетесь мыть голову, нанесите соленый шампунь, подержите его на волосах 5 минут и смойте. У этой процедуры есть еще один бонус — при мытье головы с солью удлинится срок свежести волос: они остаются чистыми дольше, чем при обычном мытье.



Подготовила Галина УШАКОВА

6 Лицом к лицу ОТПУСКНОЙ МИНИМУМ КОСМЕТИКИ

Как, отправляясь в отпуск, сэкономить место в чемодане за счет декоративной косметики и при этом выглядеть красиво и ухоженно?

Ни одна женщина не откажется от привычных средств по уходу, но можно взять с собой меньше декоративной косметики. Итак, для полноценного вечернего макияжа

Используйте бронзат.

Сначала — вместо пудры, чтобы слегка освежить бледную кожу, а когда она загорит, замените бронзатом тени и румяна. Он будет естественно смотреться на загорелой коже.



Темно-серый карандаш для бровей отлично заменит контурный карандаш для губ,

если на отдыхе вы наносите на них только бальзам и блеск.



Чтобы выделить глаза, сделать их максимально открытыми, вам понадобится **белый кайал** — он приподнимет брови и «откроет» глаза, если нанести его под брови и во внутренние уголки глаз; **черная жидкая подводка** визуально добавит толщины ресницам и белизны глазным яблокам; **черная тушь** — для верхнего века, а **коричневая** — для нижнего, тогда глаза будут выглядеть большими и открытыми.

На приятный вечерний приморский макияж нужно не так уж и много средств. Все поместится в маленькую косметичку.

ЗЕЛЕНАЯ ДИЕТА

Пришло время зелени: салата, укропа, петрушки, кинзы, шпината, сельдерея и других трав. Чем больше вы будете есть листовой зелени, тем здоровее и свежее будете выглядеть. В зелени много полезных для кожи витаминов, которые улучшают ее текстуру, замедляют старение клеток, помогают бороться с морщинами и неровным тоном кожи. А всего-то надо каждый день съедать по пучку салата или шпината и пучок любой другой зелени или смеси трав. Хотите — ешьте зелень в салате, хотите — просто так, подавая к мясу или рыбе. Главное, чтобы она не проходила тепловую обработку.



СОДА В КОСМЕТИКЕ

НАТРИЙ
ДВУУГЛЕКИСЛЫЙ
Soda
пищевая

500 г



Каждая хозяйка знает, как использовать обычную пищевую соду в кулинарии или наводя порядок в доме. Но очень немногие в курсе, что это еще и замечательное косметическое средство.

СОДОВЫЙ СКРАБ

Добавьте к разовой дозе пенки или геля для умывания щепотку соды, смешайте на ладони, добавьте немного воды, вспеньте и нанесите на кожу лица. Помассируйте лицо 2-3 минуты и смойте скраб прохладной водой.

Таким скрабом можно пользоваться даже тем, у кого чувствительная и склонная к раздражению кожа. Сода не

только хорошо очищает, но и обладает смягчающим действием.

МАСКА ДЛЯ КОЖИ С АКНЕ

Смешайте 2 ст. ложки муки с 1 ч. ложкой питьевой соды, добавьте теплой воды, чтобы получилась кашица. Нанесите смесь на кожу лица легкими круговыми движениями. Через 15 минут смойте.

те маску теплой водой.

Делайте такие маски не чаще 1 раза в неделю. Сода обладает противовоспалительным действием.

СОДОВЫЙ ТОНИК ОТ ПРЫЩЕЙ

Если кожа склонна к образованию прыщей, протирайте ее 2 раза в день содовым раствором — 1 ч. ложка соды на 0,5 стакана воды.

Раствор подсушивает кожу, уменьшает воспаление и раздражение.

Сода отлично убирает покраснение и ликвидирует содержимое гнойного канала прыща. На самые крупные прыщи нанесите густую кашицу из разбавленной водой соды и оставьте на несколько часов.

СРЕДСТВО ОТ ОТЕКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Поскольку сода помогает вывести из организма лишнюю воду, она хорошо справляется с отеками век и мешками под глазами. Добавьте в четверть стакана слабо заваренного чая щепотку соды, смочите в растворе ватные диски, слегка отожмите влагу и положите на глаза на 10-15 минут.

ЗАМЕНИТЕ МЫЛО СОДОЙ

Если вы собрались мыть кисточки и спонжи от остатков косметики и грязи, воспользуйтесь содой. Содовый раствор (1 ч. ложка на 1 стакан воды), в отличие от мыльного, не оставляет налета на кисточках и спонжах, их ворсинки не слипаются, а, наоборот, становятся пушистыми и гладкими.

Содовым раствором можно так же вымыть расчески и щетки для волос. Просто замочите в концентрированном растворе соды (1 ст. ложка на 1 стакан воды) расчески и щетки на 3-4 часа, а затем промойте их под струей воды.

ПОМОГ ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ

Я случайно сделала открытие, когда в мае была на курорте. Муж отправил нас с маленькой дочкой отдыхать за границу. Я решила, что должна выглядеть достойно даже на пляже, поэтому взяла с собой водостойкую тушь. Тушь-то взяла, а средство, с помощью которого эту тушь можно снять, забыла и обнаружила это поздно вечером, когда решила снять макияж. Где я могла купить это средство ночью? Разложила всю косметику, что взяла с собой, и решила что, возможно, лучше всего мне поможет снять тушь детский шампунь «без слез» — хотя бы не будет щипать глаза. Как ни странно, тушь я сняла довольно просто. Ватным тампоном нанесла на ресницы и смыла водой. Никакого раздражения, никакой стянутости. Удивилась и сразу полезла в Интернет. Оказалось, что в детских шампунях нет мыла, которое раздражает и сушит кожу, а есть очищающие агенты. Они собирают грязь и жир на поверхности кожи, а потом все это легко смывается вместе с шампунем водой.

Отличное средство и гораздо дешевле, чем специальная смывка для водостойкой туши. Всем советую. **Алина, 27.**



И НА НОСУ БУДЕТ КСТАТИ

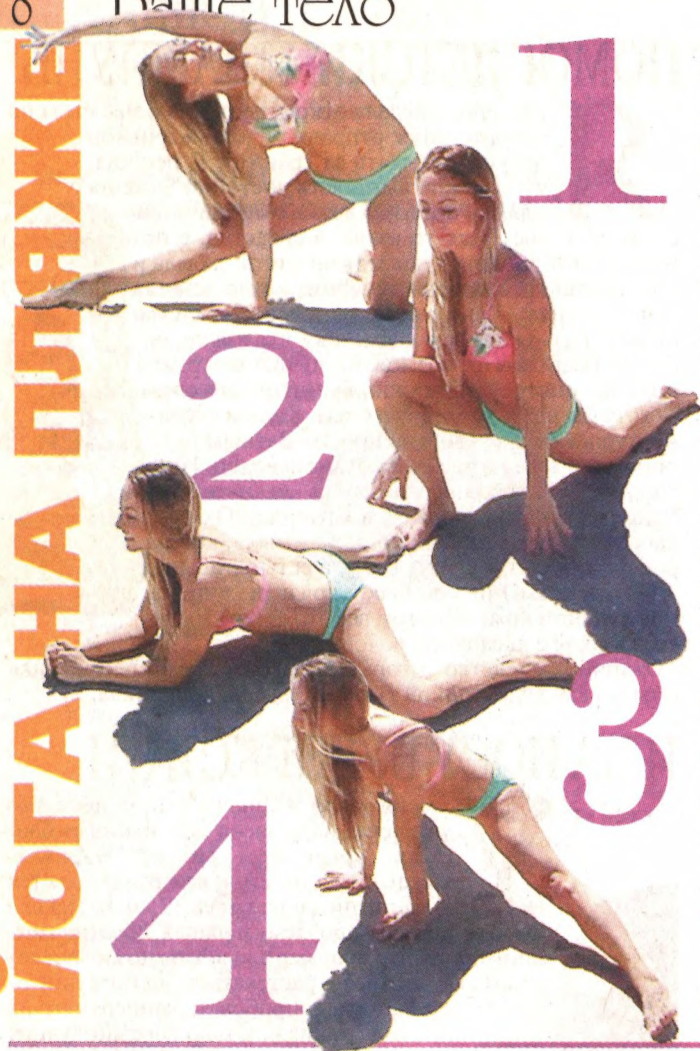
У меня такая жирная кожа на носу, что уже через пару часов нос начинает блестеть, приходится его припудривать каждый час, отчего к вечеру он кажется вылепленным из гипса. Я долго искала способ решить эту проблему и нашла, обратив внимание на то, что праймер для век не позволяет тению скатываться и растекается: он подсушивает кожу. Решила попробовать наносить его на нос под макияж. Стало гораздо лучше, потом решила усилить эффект и купила спрей-фиксатор для макияжа. Им я сбрызгиваю праймер и только после этого наношу тональное средство. После такой подготовки кожа на носу не блестит до самого вечера. Если нет возможности купить спрей, можно использовать термальную воду: эффект практически тот же. **Алина, Казань.**

ВЫБИРАЯ ТОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Без тонального средства я не выхожу на улицу, так как кожа у меня очень светлая и не совсем однородная по цвету. Сколько раз я покупала средство и не попадала в тон! Дома стоит целая батарея из неподходящих флаконов. А потом продавец в магазине косметики посоветовала мне пробовать тон не на щеке, а на шее. Тон отлично подошел. Особенно важен этот принцип выбора, как ни странно, летом. Даже мое бледное лицо, хоть немного, но загорает, а вот на шее кожа всегда остается светлой. Тут как ни растушевывай средство, все равно разница будет видна. А если подбирать тон под цвет шеи — нет. Конечно, в этом случае средство совсем чуть-чуть съедает загар, зато макияж выглядит натуральным». **Полина, Иркутск.**

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





ВРЕМЯ СОКОВ

Начинается время, когда сама природа шепчет: «Ешьте ягоды и фрукты».

Но медики советуют не только есть, но и пить соки из свежих летних ягод, фруктов и овощей. Причем пить не в завершение трапезы, а утром натощак или между приемами пищи, чтобы полезные и питательные вещества из них усваивались полностью. К тому же соки не содержат пищевых волокон и организму не требуется много энергии на их переработку, поэтому сок — идеально быстрый перекус в летнее время. Но при этом не забывайте и о натуральных ягодах, фруктах и овощах, так как в пищевых волокнах наш организм тоже нуждается. Считается, что 1-2 приемов натурального сока в сутки более чем достаточно.

ОЧИЩАЮЩИЕ

Выводить токсины и соли тяжелых металлов помогают яблочный, капустный, сельдерейный, морковно-яблочный-свекольный соки.

АНТИОКСИДАНТНЫЕ

Томатный, абрикосово-клубничный, апельсиново-грейпфрутовый, апельсиново-морковный, яблочный с красной смородиной соки освобождают организм от свободных радикалов, снижают вероятность развития онкологических и сосудистых заболеваний.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ

Бананово-манговым, дынно-банановым с киви, дынно-бананово-клубничным, малиново-мангово-ананасовым и другими экзотическими сладкими соками можно подкрепиться в жаркую погоду, когда есть совсем не хочется, а силы нужны.

СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАГАРУ

В морковном и томатном соках много каротинов, которые способствуют получению быстрого и ровного загара. Они лучше усваиваются организмом, если добавить в них немного растительного масла.

УТОЛЯЮЩИЕ ЖАЖДУ

Цитрусовые и шпинатовый относятся к кислым сокам, хорошо утоляющим жажду. Но чтобы от их кислот не пострадали желудок и поджелудочная железа, диетологи советуют чередовать эти соки со щелочными: морковным, сельдереевым, капустным. Тогда кислотно-щелочной баланс организма будет в норме.

ВНИМАНИЕ! Банановый и манговый соки содержат большое количество сахара — тем, у кого высокий уровень сахара в крови, лучше отказаться от них и пить соки цитрусовых.

ПОМНИТЕ! Полезный сок должен быть только свежесжатым, непастеризованным и без добавления сахара.



Почему многие отпускники вместо того, чтобы лежать бревном на пляже, выполняют какие-то упражнения, неужто им спортзала было мало? Фитнес на песке — это дополнительная нагрузка на мышцы, которую не дает зал, разве что его пол основательно засыпан песком... Предлагаем и вам заняться на досуге спортом. Выполняя упражнения на разбегавшемся под руками и ногами песке, вы будете прикладывать больше усилий и быстрее получите результат. Обратите внимание на упражнения из комплекса йоги: они укрепляют и развивают мышцы ягодиц, бедер и голени.

ДЫХАНИЕ Вы наверняка знаете, что в йоге очень важно правильное дыхание. При выполнении этих упражнений надо вдыхать и выдыхать медленно, считая до четырех.

ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ Важно не просто принять нужную позу, но и удерживать ее какое-то время. Для начинающих — 30 секунд, для тех, кто уже занимался йогой — 1-2 минуты, для продвинутых йогов — сколько сможете, но не менее 3 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Встаньте на колени, поставив их на ширине плеч, спину выпрямите. На вдохе медленно вытяните правую ногу в сторону и немного вперед. Затем обопритесь правой рукой о песок, а левую руку поднимите вверх и наклонитесь вправо, насколько сможете. Если получится, поверните голову и посмотрите вверх. Не получается? Смотрите перед собой или вниз. Удержите позу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на левую ногу.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Встаньте прямо, руки перед собой. На вдохе сделайте выпад вперед правой ногой, голеностопный сустав

держите на одной линии с коленом. Медленно опустите левое колено, чтобы оно коснулось песка, и двигайте его назад, вытягивая ногу, насколько сможете. На следующем вдохе обопритесь руками о песок, чтобы сохранить равновесие.

Максимально выпрямите спину, голову держите прямо. Удержите позу, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на левую ногу.

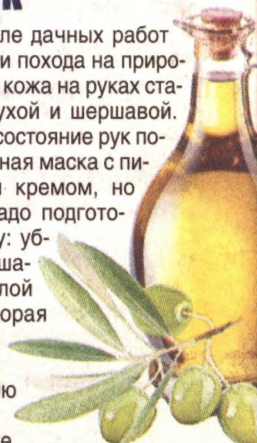
УПРАЖНЕНИЕ 3

Лягте на живот. На вдохе приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на предплечья. Медленно разведите и сгибайте ноги одновременно в тазобедрен-

ПИЛИНГ-МАССАЖ ДЛЯ РУК

После дачных работ или похода на природу кожа на руках становится сухой и шершавой. Улучшить состояние рук поможет ночная маска с питательным кремом, но для нее надо подготовить почву: убрать шелушащийся слой кожи, которая препятствует впитыванию крема.

Смешайте 1 ч. ложку оливкового масла с 0,5 ч. ложки сахара, перед сном нанесите скраб на тыльные стороны кистей рук и массируйте их и кожу на пальцах в течение 5-7 минут. За это время сахар уберет мертвые чешуйки кожи, а масло смягчит кожу. Смойте скраб теплой водой, нанесите питательный крем и наденьте на ночь нитяные перчатки.



ных суставах и коленях, чтобы разведенные в стороны бедра были под прямым углом к туловищу, а голени под таким же углом к бедрам. Позиция должна напоминать лягушку. На следующем вдохе максимально опустите и прижмите к песку низ живота и бедра. Удержите позу. Вернитесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Встаньте прямо. На вдохе начните раздвигать ноги в стороны, чтобы сесть на неполный шпагат. Помогайте себе руками, надавливая на бедра. Опустите корпус вперед и упритесь ладонями в песок на уровне плеч. На следующем вдохе постарайтесь максимально широко раздвинуть ноги и опустить таз вниз. Удержите позу. Вернитесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Лягте на живот, ноги выпрямлены и раздвинуты на ширину плеч. На вдохе приподнимите верхнюю часть туловища, обопритесь на правое предплечье так, чтобы локоть был точно под плечевым суставом. Повернитесь назад и левой рукой

захватите ступню левой ноги, согнутую в колене под прямым углом. Удержите позу.

На вдохе продолжите рукой сгибать ногу, стараясь максимально приблизить пятку к ягодице. Ладонь левой руки должна быть направлена пальцами вперед. Удержите позу. Отпустите ступню и вытяните ногу. Повторите упражнение на правую ногу.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Встаньте прямо. Руки вдоль туловища. На вдохе сделайте выпад правой ногой. Левую ногу двигайте назад, максимально опускаясь вниз. Желательно, чтобы бедра согнутой в колене правой ноги и опирающейся на колено левой составили прямую линию. Локтем правой руки обопритесь о колено, повернитесь назад. Левую ногу согните в колене под прямым углом, захватите ступню левой ноги рукой, чтобы легче было удержать позу.

На вдохе продолжайте сгибать левую ногу, стараясь притянуть рукой пятку к ягодице. Удержите позу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на другую ногу.

МАСКА ДЛЯ ЗУБОВ

Многие, заботясь о белизне зубов, предпочитают отбеливающим пастам натуральные средства, обычно пищевую соду. Но оказывается, активированный уголь несколько не уступает в действии соде, при этом он, в отличие от соды, не влияет ни на зубную эмаль, ни на кислотно-щелочной баланс в полости рта.

● Растолките в порошок таблетку активированного угля, нанесите на тщательно вымытую зубную щетку и чистите зубы как обычной пастой. Уже через неделю вы заметите, что зубы стали значительно белее.

Еще лучше отбеливает зубы, а попутно укрепляет десны и убивает микробы паста, которой чистят зубы многие индусы.

● Смешайте 1 ст. ложку порошка куркумы и немного кокосового масла, чтобы получилась густая паста, добавьте в нее 1 каплю масла гвоздики, еще раз перемешайте и нанесите на зубы и десны на 5 минут, затем хорошенько прополощите рот или смойте пасту чистой щеткой. Такой смесью можно вообще заменить обычную зубную пасту. Гвоздичное и кокосовое масла укрепляют десны, а куркума отбеливает эмаль, укрепляет зубы и убивает микробы.

Кстати, если по какой-то причине вы не можете использовать куркуму, замените ее на тот же активированный уголь. Правда, антимикробный эффект от такой смеси будет ниже.



НЕ ТАЩИТЕ НА СЕБЕ ЭТОТ ГРУЗ

После 35 лет у многих женщин постепенно в районе седьмого шейного позвонка образуется валик из подкожной жировой клетчатки, который многие называют «холкой». Причина его появления не только застойные явления в тканях организма, но и энергетический застой. Холка чаще образуется у женщин, которые привыкли решать проблемы сами, все тащить на своих плечах, у тех, кто не может отбросить и оставить в прошлом негативные эмоции и переживания, переносит их в свое настоящее и будущее.

С холкой помогает бороться массаж, но его лучше доверить профессионалу. А вот простые упражнения и компрессы можно делать и самой.

Как только выпадет свободная минутка, делайте упражне-

ние, которые используют для разминки на уроках физкультуры в школе:

- поднимайте и опускайте плечи, вращайте ими, максимально напрягая мышцы;
- медленно, без резких

движений, наклоняйте голову к плечам в разные стороны (до 30 раз);

- поднимайте кисти рук к плечам и вращайте согнутыми руками по часовой стрелке и против нее.

Из любой размоченной косметической глины (в идеале голубой) слепите руками лепешку длиной 15 см, шириной 5 см и толщиной 1 см, заверните ее в два слоя марли. Лягте на живот, положите пластинку на холку и полежите около часа. Глину выбросьте, а шею ополосните прохладной водой.

Повторяйте компресс через день, каждый раз используя лепешку из новой глины.

ВНИМАНИЕ! Если вы задались целью избавиться от «холки», не забудьте приобрести себе для сна подушку-валик или подушку, набитую гречневой лузгой. Только на такой подушке мышцы шейного отдела позво-

ночника максимально расслабляются во время отдыха и сна. Кстати, она станет отличным способом профилактики образования «холки», если вам повезло и это приобретение пока не ваше.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

15

НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕЗОДОРАНТОВ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

Хотя подмышки – самое проблемное место в жару, от пота и связанных с ним неприятностей страдают и другие части нашего тела. Обычные дезодоранты и антиперспиранты – твердые, сухие и в виде спрея, помогут уменьшить трение, остановят появление пота и справятся с бактериями. Откройте для себя необычные способы применения дезодорантов, пока жара не достигла своего пика.



ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ ВЫГЛЯДЕЛИ ЖИРНЫМИ

Летом многим приходится мыть голову чаще, а что делать, если у вас нет такой возможности? Чтобы избежать появления лишнего кожного жира, проведите твердым дезодорантом вдоль пробора, и распылите дезодорант-спрей на кожу головы, раздвинув пряди.



ЧТОБЫ ПОТ НЕ ЗАЛИВАЛ ГЛАЗА

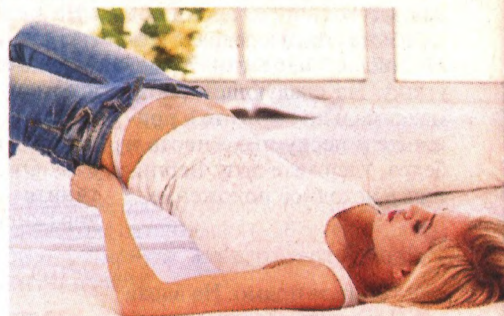
Если вы активно занимаетесь бегом, скорее всего вам знакома проблема, когда пот, стекая со лба, буквально застилает глаза. Чтобы этого не произошло, перед тем, как выходить из дома на пробежку, смажьте твердым дезодорантом верхнюю часть лба, прямо под линией роста волос.



ЧТОБЫ ОЧКИ НЕ СПОЛЗАЛИ

Ничто так не раздражает в жаркий летний день, как постоянно сползающие с переносицы очки. Справиться с

этой неприятностью поможет твердый антиперспирант, если нанести его на верхнюю часть носа.



ЧТОБЫ НАДЕТЬ УЗКИЕ ДЖИНСЫ

Если на улице жарко и влажно, сделать это – настоящее мучение. Вам поможет все тот же дезодорант. Распылите его на нижнюю часть туловища, и процесс надевания джинсов станет простым и быстрым.



НА ДЕЛОВОЙ ВСТРЕЧЕ

Если вам предстоит деловой обед с новыми партнерами, и вы знаете, что вам придется пожимать руки, но опасаетесь, что ваши ладони будут потными, перед началом встречи нанесите немного твердого дезодоранта на ладони и разотрите.



ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ АВТОМОБИЛИСТОК

Лето – хорошее время, чтобы научиться водить автомобиль. Но имейте в виду, что от волнения ладони у многих начинают потеть так, что руль буквально скользит в руках. Чтобы этого не произошло, обязательно протрите кожу ладоней сухим дезодорантом, перед тем как садиться за руль.



ОТ ПРЫЩЕЙ

Летом прыщи появляются чаще. Если вы заметили, что кожа покраснела и вот-вот вылезет прыщик, а специальных средств под рукой нет, смажьте проблемную зону твердым дезодорантом. Им же можно смазывать и уже появившиеся прыщики. Хорошо, если в вашем дезодоранте содержатся минеральные соли. Они подсушивают кожу и помогают бороться с черными точками. Так что если это — ваша проблема, наносите немного твердого дезодоранта на проблемные места.



ОТ НАТЕРТОСТЕЙ

Кто из нас не страдал от боли при натирании внутренней поверхности бедер при ходьбе? Чтобы летом избежать этой неприятности, перед выходом из дома в жаркий день нанесите дезодорант на ткань соприкасающуюся с проблемной зоной.



ОТ ИЗЛИШНЕГО БЛЕСКА

Визажисты знают секрет, который и в жару поможет сохранить кожу лица матовой: нанесите на пальцы рук дезодорант, а затем пройдитесь руками по Т-зоне лица, включающую в себя лоб, нос и середину подбородка.



ЧТОБЫ РЕМЕШКИ НЕ НАТИРАЛИ

Верхние края новых туфель и ремешки босоножек в жаркую погоду могут стать источником жутких неприятностей и болей. Чтобы избежать потертостей, смажьте дезодорантом не только края и ремешки туфель, но и кожу. И можете быть спокойны!



ОТ МОЗОЛЕЙ НА СТОПАХ

Если вы занимаетесь спортом и вам часто приходится ходить в кроссовках, наверняка вам известна проблема появления мозолей и натертостей на коже стоп. Чтобы этого избежать, перед тем, как надевать кроссовки, смажьте дезодорантом выступающие части — под пальцами и пятками. Кроме того, чтобы избежать появления неприятного запаха кроссовок от пота, распыляйте дезодорант на стопы каждый вечер перед тем, как ложиться спать. Это поможет избежать чрезмерного появления пота на следующий день, и в то же время не пересушит кожу.



ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

Назойливые мошки и комары стали причиной нестерпимого зуда? Смажьте места укусов дезодорантом, и вы от него наконец-то избавитесь.



ЧТОБЫ СНЯТЬ ЛАК С НОГТЕЙ

Нужно срочно избавиться от потрескавшегося и облупленного лака на ногтях, а средство для снятия лака неожиданно закончилось? Не беда! Опустите на несколько минут руки в горячую воду, затем распылите на ногти дезодорант-спрей и быстро потрите ногти ватным диском. Лак сойдет.



ЧТОБЫ БЮСТГАЛЬТЕР СТАЛ КОМФОРТНЕЕ

Чтобы избежать появления пота, а нижний пояс бюстгалтера не натирал кожу, нанесите дезодорант на область под грудью.



ЧТОБЫ СНЯТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ПОСЛЕ БРИТЬЯ

Подсушить и успокоить раздраженную кожу после бритья поможет дезодорант в виде спрея. Просто распылите его на кожу и дайте высохнуть.

Подготовила Валентина КИРНОС

Консультация

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Вестя», «Скажите, доктор...»

Моей дочурке уже 5 лет, а из груди у меня до сих пор выделяется молоко, но какое-то светлое, почти прозрачное. Что это может быть? Может, именно из-за этого я не могу забеременеть?

Вам необходима консультация гинеколога-эндокринолога и обследования с целью уточнить Ваш гормональный статус. Если у Вас до сих пор из груди выделяется молоко, это может свидетельствовать о том, что у Вас повышен уровень пролактина — одного из гормонов, выделяемых гипофизом.

Этот гормон вполне может быть причиной Вашего бесплодия.

Скажите, доктор, можно ли рожать в 35-37 лет или это большой риск, и успеть родить надо до 30?

Это зависит от многих факторов: от общего состояния здоровья и отсутствия хронических заболеваний, которые могут быть противопоказанием к беременности и родам, а также немаловажно, были ли роды до этого.

Если в прошлом у женщины были одни, а то и не одни роды, то даже такие, с точки зрения медиков, поздние роды могут пройти вполне благополучно. Но если в таком возрасте женщина рождает впервые, за ней необходимо особое наблюдение на протяжении всей беременности.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

У мужа на лопатке с детства была родинка. Какого она была цвета, я не обращала раньше внимания, а он не помнит (то ли коричневая, то ли цвета кожи). Он ее несколько раз повреждал (мочалкой, одеждой). Месяц назад опять была травма, и родинка стала ярко-красной, надулась. Если трется об одежду, то легко кровоточит, но не болит. Насколько это опасно? Можно ли ее удалить азотом?

В данном случае не совсем понятно, о каком новообразовании идет речь: это может быть как банальная гемангиома, так и беспигментная меланома. Поэтому однозначно нужно показать супруга онкологу, а доктор уже разберется, каким образом проблему лучше решить. Самостоятельно ни в коем случае азотом ничего удалять нельзя. При этом происходит разрушение тканей, и нет возможности провести гистологическое исследование, которое может потребоваться.



Лето в большом городе — сущее наказание. Поэтому родители стараются организовать отдых своих детей таким образом, чтобы они жили на природе — отправляют в летний лагерь или санаторий. Но желание превратить скучные каникулы в увлекательные — не единственная причина. Многие родители считают, что вдаль от родителей ребенок быстрее научится самостоятельности и общительности. А некоторые вообще рассматривают летний лагерь как возможность хотя бы на время переложить свои обязанности по воспитанию подрастающего поколения на кого-то и отдохнуть от своего чада. При этом даже такая неприглядная причина не будет казаться такой ужасной, если малыш сам готов к отрыву от семьи на некоторое время.

Эта готовность наступает у детей в разное время. Оптимальным по мнению психологов считается возраст 8-9 лет. Если разлука непродолжитель-

ная, то, возможно, отправить отдыхать ребенка можно и с 5-6 лет. Но главное, чтобы он был психологически готов к самостоятельному отдыху.

Даже если малыш уезжает на время от родителей по своей воле, это для него всегда стресс, и чем младше ребенок, тем он тяжелее. А уж если его отправляют против воли, он чувствует себя преданным и ненужным. Иногда он воспринимает такую поездку как наказание, если родители говорили ему, что отправят в лагерь, где его научат быть самостоятельным. Для родителей это была пустая угроза, они давно о ней забыли, а ребенок помнит об этом страхе много лет.

Как понять, готов ребенок к разлуке или нет? Прежде всего, по тому, что он сам высказывает желание поехать в лагерь. Хорошо, если малыш общителен, умеет ладить с детьми и находить общий язык с взрослыми. Не менее важно умение обслуживать себя. Ребенок должен

уметь самостоятельно переодеваться, мыться, пользоваться столовыми приборами, застилать постель и элементарно следить за своей внешностью.

Если вы хотите удостовериться, что вашему чаду действительно настроено провести часть лета в лагере, предоставьте ему возможность участвовать в выборе этого лагеря. Еще лучше будет предложить ему поехать туда с родственниками (братьями, сестрами, пусть и двоюродными) или друзьями. Если рядом будет близкий человек, это придаст ребенку уверенности и сил справиться с разлукой. Обязательно в шуточной форме расскажите о том, с какими трудностями в свое время встретились в лагере вы, как вы их преодолели. Эти рассказы, наверняка, ему пригодятся.

И главное, когда ваш ребенок вернется из лагеря, обязательно скажите ему, как вы горды, что он сумел прожить вдаль от родителей столько времени и стойко вынес все испытания.



ОТВЕТЫ мамам

Недавно моя шестилетняя дочь стала падать в обмороки. Обратились к неврологу, лечились, но без выраженного эффекта. Затем нам поставили диагноз «эпилепсия» и назначили противосудорожное лечение. Эффекта также не последовало. Посоветовали обратиться к кардиологу. А зачем?

При нарушении работы сердца может происходить резкое падение сердечного выброса, а оно может вызвать потерю сознания. Существует много вариантов нарушения сердечного ритма.

● Наиболее частое из них — внеочередные сокращения сердца (экстрасистолия). Она может быть как органической этиологии, так и функциональной. Чаще всего ее причиной становятся вегетососудистая дистония, эндокринные заболевания или хронические инфекции. Лечение и прогноз напрямую зависит от количества и качества экстрасистол за сутки. При небольшом количестве (к примеру, 50 в сутки) редких экстрасистол (к примеру, 1 в час) такое состояние не требует лечения и не вызывает жалоб. Если экстрасистол более 2 тысяч за сутки, снижается качество жизни, и в таких случаях требуется лечение.

● Пароксизмальная тахикардия — это внезапные приступы сердцебиения до 160–180 ударов в минуту, не связанные с физической нагрузкой и эмоциональными переживаниями. Различают желудочковые и наджелудочковые тахикардии. Они могут

длиться от нескольких секунд до нескольких часов или даже суток. При таких приступах пациенты жалуются на головокружение вплоть до потери сознания.

● Блокада — блокировка проведения импульса, которая может возникнуть в любой точке или нескольких точках проводящей системы. Вариантов несколько, наиболее тяжелый сопровождается отсутствием основного сокращения сердца от 2 секунд и более, что вызывает потерю сознания.

Дети могут жаловаться на следующие состояния:

ощущение перебоев в работе сердца
периодические боли в области сердца, чувство сжатия
частые обмороки
быстрая утомляемость
постоянная слабость
плохое самочувствие после физических нагрузок
неприятные ощущения в области сердца, которые ребенок чувствует как внезапный сильный толчок или легкое замирание.

Начальной диагностикой всегда будет ЭКГ. Однако надо помнить что нарушения ритма — редкий эпизод, поэтому суточный мониторинг ЭКГ (холтеровское исследование) — это наиболее значимое исследование. На сегодняшний день существуют приборы, которые записывают 3 и более суток. Это позволяет выявить редкие, но при этом серьезные нарушения ритма.

Лечение аритмии зависит от ее типа, степени выраженности и сопутствующих заболеваний. Только кардиолог сможет подобрать необходимые противоаритмические препараты. При сложном течении аритмии показано хирургическое лечение. При тяжелой блокаде — постановка кардиостимулятора. При пароксизмальной тахикардии — радиочастотная абляция или постановка кардиовертера-дефибриллятора. Это позволяет устранить нарушения и жить обычной жизнью.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

У моего парня появились неприятные ощущения при мочеиспускании. Сдал ПЦР, обнаружили уреоплазму (++++), микоплазму хоминис (++++), гарднереллу (++++). Выписали курс антибиотиков. Насколько это страшные инфекции? Как могут повлиять на наше здоровье и на здоровье будущего потомства? Надо ли мне сдавать анализы, или достаточно пропить те же препараты?

Микробы, обнаруженные у Вашего молодого человека, являются условно-патогенной микрофлорой. То есть, при определенных обстоятельствах (сбой иммунитета, изменение эндокринного фона и т. п.) они могут вызвать неприятности. В том числе спровоцировать воспалительный процесс, нарушить подвижность сперматозоидов, создать для Вас некоторые проблемы во время беременности и в послеродовом периоде.

На здоровье потомства, как такового, они особо не влияют. А вот на возможность иметь потомство — могут.

В данном случае нет смысла принимать лекарства вслепую. Желательно пройти обследование, причем, количественным методом (такое же, какое прошел Ваш партнер, где результат выражается в плюсах или цифрах).

Если уреоплазмы или микоплазмы выявятся в большом количестве, то, с учетом отдаленных планов на потомство, имеет смысл пролечиться.

На вопрос отвечала врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИНЦИДЕНТА

Отправляясь в гости с маленьким ребенком, его родители должны всегда быть начеку, ведь иногда едва научившийся ходить малыш способен нанести ощутимый ущерб мебели и чистоте в чужом доме. Чтобы не ловить косые взгляды хозяйки, возьмите с собой универсальный пятновыводитель. Он поможет быстро и легко удалить пятна с одежды, ковровых покрытий и мебели. И вы, и ваш ребенок будете чистыми, а друзьям после вашего визита не придется заказывать химчистку.

Смешайте 1 часть средства для мытья посуды и 2 части перекиси водорода, перелейте в бутылочку с плотной крышкой и хорошенько потрясите ее, чтобы жидкости перемешались. Перед употреблением встряхивайте бутылочку.



НЕ ПРОПУСТИТЕ ВРЕМЯ ЯГОД

Дети всегда боятся обжечься, поэтому долго дуют на горячую еду или ждут, пока она остынет. На это часто не хватает времени, особенно по утрам. Любую горячую кашу легко остудить с помощью замороженных ягод или ягодного пюре. Пока не прошел сезон ягод, замораживайте их маленькими порциями в лотке для льда. Пюре больше влезет в ячейки, и для охлаждения оно подходит лучше, чем целые ягодки, но ягодки красивее смотрятся на тарелке, так что заморозьте и то, и другое. Замерзшие кубики переложите в полиэтиленовые пакеты или контейнеры. Такая форма заморозки позволяет достать 1–2 кубика, опустить в кашу, перемешать — и готово. Каша остыла, ягоды разморозились.

Подготовила Галина УШАКОВА

АППАРАТ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЕ!



Народная артистка РСФСР
Тализина Валентина Илларионовна

Пользуясь таким аппаратом, вы не травите свой организм химическими препаратами в виде таблеток. Снятие боли — не основной талант этого аппарата. Устранять болевые симптомы не плохо научилась и современная фармакология, правда, с достаточно тяжелыми последствиями для пациента. В первую очередь этот аппарат снабжает энергией ваши клетки, чтобы возродить в них жизнь и вернуть им молодость. Ведь не случайно уже после первой процедуры люди говорят, что они как будто помолодели на несколько лет — настолько мощный заряд энергии они получают.

Очень сложно сравнить аппарат «НАДЕЖДА» с уже существующими физиотерапевтическими аппаратами. Аналогов ему попросту нет. Это все равно, что сравнивать древнюю повозку с современным автомобилем. Такая революционная для нашей страны технология воздействия, которая давно уже признана сверхэффективной в зарубежной медицине, впервые адаптирована для домашнего применения в России. Появление аппарата «НАДЕЖДА» очень похоже на изобретение колеса, без которого когда-то спокойно обходились древние люди. Сейчас мы не можем представить мир без колес. Пройдет немного времени, и так же невозможно будет представить нашу жизнь без аппарата «НАДЕЖДА» — аппарата для оздоровления каждого человека, желающего справиться с болезнями и продлить молодость.

ПОЯВЛЕНИЕ «НАДЕЖДЫ»

В 2015 году инженерам Санкт-Петербурга удалось создать аппарат, действующий с помощью сложномодулированных токов, которые будут полезны каждому человеку. Имя ему дали «НАДЕЖДА»! Уже с завода «НАДЕЖДА» имеет девять запрограммированных режимов работы. Именно простота и

Когда-то это должно было случиться. В России появился аппарат для оздоровления и омоложения всего организма. То, о чем так долго и практически безуспешно мечтали миллионы людей, уже свершилось. Аппарат «НАДЕЖДА» является первой ласточкой медицины третьего тысячелетия. Такие слова ко многому обязывают. И вам просто необходимо как можно больше узнать об этом.

Вы можете представить себе аппарат, который быстрее, чем таблетки, устраняет болевые симптомы? В это, конечно, сложно поверить, но он есть. И самое замечательное, что не имеет никакого значения, болит ли голова, позвоночник или печень.

заводское программирование позволили применять аппарат в домашних условиях. Все, что вам нужно, — это расположить самоклеящиеся электроды на теле согласно инструкции, выбрать указанный в ней необходимый режим и нажать кнопку «ПУСК». Остальное «НАДЕЖДА» сделает сама, в том числе и отключится после процедуры.

Основателем сложномодулированных электрических токов является немецкий ученый Ганс-Ульрих Май. Говорить об уровне медицины в Германии не приходится. Однако даже немецкие специалисты оценили это событие как гигантский шаг в медицине. Все дело в том, что электрические импульсы, одновременно модулированные по частоте и амплитуде, приводят к мощной активизации всех жизненных сил организма. По оценке немецких исследователей, это в десятки раз превосходит традиционные виды воздействия. Так, 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей после первой процедуры, а после курса из 7-10 процедур результат становится устойчивым.

Терапевтический эффект при использовании сложномодулированных электрических токов достигается не простым электрическим раздражением мышц и нервов, а запуском целого каскада внутриклеточных биохимических и биофизических реакций. Использование переменного модулированного электрического тока высокой частоты (4-32 кГц) вызывает резонансные колебания внутри клеток организма, что позволяет лечить непосредственно больную ткань, а не все ткани, ее окружающие. Воздействие получается очень точным. Именно такие высокочастотные токи позволяют передавать энергию непосредственно на клеточный уровень, не раздражая ни мышцы, ни нервные волокна. Активизация отдельных молекул и более крупных клеточных структур приводит к ускорению биохимических процессов — в клетках нормализуется метаболизм, они начинают работу в нормальном, здоровом режиме.

ВОЗМОЖНОСТИ СЛОЖНОМОДУЛИРОВАННЫХ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ТОКОВ

Способность увеличивать жизненные силы — это далеко не все возможности такого физиотерапевтического воздей-

ствия. Сложномодулированные электрические токи прекрасно зарекомендовали себя при лечении многих заболеваний. Давайте посмотрим, на что нацелена эта терапия:

- ✓ быстрое и эффективное облегчение болей, особенно трудноизлечимых и хронических;
- ✓ исчезновение интоксикации любого происхождения как внутренней (от неправильного обмена веществ, болезней печени, почек и т.д.), так и внешней (пищевые и алкогольные отравления);
- ✓ устранение отеков любого происхождения;
- ✓ нормализация регуляторных процессов и заряд энергией на клеточном уровне;
- ✓ ускорение обмена веществ;
- ✓ улучшение микроциркуляторных процессов;
- ✓ липолиз (растворение) жировой ткани;
- ✓ снижение доз медикаментов.

Конечно, возможности сложномодулированных электрических токов огромны, но воспользоваться ими раньше могли далеко не все.

«НАДЕЖДА» НА ВЫСТАВКЕ

Небывалый фурор «НАДЕЖДА» производит на специализированных медицинских выставках, где аппарат доступен не только медицинскому сообществу, но и тем, для кого он был создан, — людям, которым необходимо помочь излечить заболевание. Каждый может испытать революционную технологию на себе прямо на выставке. Как правило, очередь из желающих бывает расписана на три дня вперед. Восторг и эйфория от 30 минут использования аппарата «НАДЕЖДА» абсолютно искренни. Даже за это малое время люди чувствовали значительное облегчение. Почти все посетители, имея с собой необходимую сумму, уходили домой уже с аппаратом.

Были и примечательные случаи, один из которых произошел на 21-й Международной специализированной выставке «Индустрия здоровья» в Казани в 2016 году. Довольно пожилая женщина, после того как попробовала действие аппарата на больном плече, сказала, что кроме электрических вибраций больше ничего не почув-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛ

ствовала, и ушла домой. Но, к своему удивлению, ощутив на следующее утро возросшую подвижность в плече и отсутствие прежних болей, женщина вернулась за аппаратом.

В том же году на выставке в Уфе удивлялись уже специалисты. Их поразило то, что аппарат подобного уровня может быть доступен для лечения не только в клиниках, но и на дому. Сразу три республиканских медицинских учреждения (Янаульская ЦРБ, Зилаирская ЦРБ, Чишминская ЦРБ) взяли на вооружение аппарат «НАДЕЖДА» для дальнейшей разработки видов лечения заболеваний.

ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА «НАДЕЖДЫ»

В конце мая 2016 года за высокие лечебные показатели, высокое качество исполнения аппарат «НАДЕЖДА» был награжден Золотым знаком «Всероссийская Марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». В ноябре 2016 года аппарату «НАДЕЖДА» присвоено звание лауреата Всероссийского конкурса программы «100 лучших товаров России» и получен диплом о присвоении статуса «Новинка».

В декабре 2016 года на 36-й Международной выставке (конкурсе) «Национальная Слава» аппарат «НАДЕЖДА» был удостоен награды «Платиновый знак качества» в рамках национальной программы продвижения лучших российских товаров, услуг и технологий «Всероссийская Марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Конкурс проводился при поддержке Правительства РФ и Администрации Президента РФ.

ЦЕНА «НАДЕЖДЫ»

За курс процедур на физиотерапевтическом аппарате в клиниках запрашивают в среднем от 3 до 8 тыс. рублей, с аппаратом «НАДЕЖДА» все иначе. Он может стать помощником для любого члена семьи. Это действительно удобно, ведь «НАДЕЖДА» стоит всего 11 900 руб.

С «НАДЕЖДОЙ» В БУДУЩЕМ

Никогда медицина нового уровня не была столь проста и доступна каждому человеку. И теперь у вас есть реальный шанс навсегда забыть о многих заболеваниях, омолодить свой организм и замедлить процессы старения. «НАДЕЖДА» — это аппарат из будущего. Из будущего потому, что такая технология лечебного воздействия вскоре появится в учебниках, на которых вырастут новые поколения. Лет через 10-15 этот аппарат будут рекомендовать как аспирин, в то время как он уже существует и работает. Вот только зачем ждать лишних десять — пятнадцать лет, которых может и не быть, если Вы уже сейчас можете смело шагать в будущее вместе «НАДЕЖДОЙ»!

Здоровья вам и вашим близким!

БОЛИ В СПИНЕ, СУСТАВАХ? «НАДЕЖДА» помогла при лечении:

- деформирующей дорсопатии;
- поражении межпозвоночных дисков;
- коксартроза;
- гонартроза;
- радикулопатии;
- полиартроза;
- спондилопатии;
- других артрозов и других заболеваний.

www.zdravlidel.ru



Дорогие друзья!

Сложно, очень сложно поверить некоторым словам! Могу признаться, и я бы не поверил. Поверить в то, что есть средство или аппарат, который решает многие проблемы быстрее и эффективнее фарм-препаратов, очень сложно. Но нас к этому приучили. Приучили у тому, что без таблеток жить нельзя. Оказывается можно и... нужно! Прекрасная технология, которую реализует аппарат «НАДЕЖДА» это вызов и выход из многих проблем. Легкий, простой и эффективный! Воспользуйтесь им, и вы никогда не будете сожалеть о принятом решении!

**Генеральный директор
компании «PROДвижение»
Пимонов А.Ю.**

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Не секрет, что далеко не со всеми болячками справляется современная медикаментозная терапия. Применение физиотерапевтических методов хоть и относится к стандартным методам лечения, однако чаще всего стоит «на задворках» оздоровления. При этом при достаточно большом круге заболеваний именно физиотерапия, т.е. воздействие физическими факторами, имеет и достаточное обоснование, и отличные результаты лечения.

Физиотерапевтический аппарат «НАДЕЖДА» позволяет избирательно воздействовать на различные органы и ткани и оптимизировать процессы их функционирования. Особенно эффективно оказалось применение аппарата «НАДЕЖДА» у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы и внутренних органов.

Кроме того, метод сложно модулированной низкочастотной терапии обладает выраженным анальгезирующим, нейромодулирующим, вазоактивным, регенеративно-репаративным, метаболическим эффектами и обладает возможностью патогенетического (т.е. причинного) воздействия на основные синдромы широкого круга соматических, неврологических и травматических заболеваний.

Воздействие переменного по интенсивности и частоте электрического тока аппарата «НАДЕЖДА» создает «биорезонансное» возбуждение нервов и мышц, которое распространяется по чувствительным нервам и стимулирует выработку эндорфинов, т.е. собственных «гормонов радости» в головном мозге, что обеспечивает седативный (успокаивающий) эффект, снимает боль любого происхождения. Эти эффекты в корне отличают «НАДЕЖДУ» от стандартных лекарств, изобилующих побочными эффектами — начиная от аллергии и заканчивая желудочно-кишечными кровотечениями и наркотической зависимостью. При этом «НАДЕЖДА» быстрее и надежнее, чем таблетки, устраняет болевые симптомы независимо от того, где эта боль локализована. Пользуясь «НАДЕЖДОЙ», вы не только избегаете воздействия на свой организм химических препаратов в виде таблеток, но и запускаете механизмы саногенеза (выздоровления) и репарации (восстановления) поврежденных или воспаленных тканей.

Таким образом, любой человек получает возможность проведения физиотерапевтических процедур высочайшего уровня в домашних условиях. Это отличительная и уникальная черта «НАДЕЖДЫ», аналогов ей в нашей стране нет. Медицина нового уровня стала доступна каждому человеку, давая реальный шанс навсегда забыть о многих заболеваниях, омолодить свой организм и замедлить процессы старения.

Герман Юрьевич Кнорринг, кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им. А. И. Евдокимова

ЗАКАЗЫВАЙТЕ аппарат «НАДЕЖДА» по БЕСПЛАТНОЙ федеральной линии

Только до 7 июля 2018 года!

100%
СТОИМОСТЬ
ТЕКУЩЕЙ

Купите аппарат
«НАДЕЖДА»
и получите
11 900 бонусных рублей
на следующую покупку.
1 бонус = 1 рубль.

Подробности акции уточняйте по телефону:
8-800-777-83-41
и на сайте www.zdravlidel.ru

8-800-777-83-41

433507, г. Дмитровград, а/я 73,
заказ Д-29

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО**

Цена аппарата — **13 870 руб.**
«НАДЕЖДА» **11 900 руб.**
Ваша ВЫГОДА **1 970 руб.**
+ БОНУСНАЯ КАРТА В ПОДАРОК

Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

— *Lonicera caerulea* L. s.l.

ЖИМОЛОСТЬ

ГОЛУБАЯ

Ветвистый кустарник из семейства жимолостных высотой до 2 метров.

Ствол покрыт желтовато-бурой корой, отслаивающейся узкими продольными полосками. Желтоватые цветки с зеленой чашечкой располагаются парами в пазухах листьев на коротких цветоножках. Плод — сочная продолговато-эллиптическая многосемянная ягода длиной от 9 до 16 мм, темно-синей окраски, с сильным налетом, приятным кисло-сладким вкусом, напоминающим голубику. Располагаются ягоды попарно, срастаясь основаниями в своеобразные соплодия. Цветет жимолость в мае-июне; опыляется насекомыми. Плоды созревают в июле-августе.

Жимолость голубую, распространенную в европейской части России, принято называть жимолостью Палласа — *Lonicera pallasii* Ledeb. Она встречается также по всей Сибири и Дальнему Востоку. В горах Южной Сибири обитает жимолость алтайская — *Lonicera altaica* Pall. ex DC. В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке произрастает жимолость съедобная — *Lonicera edulis* Turcz. ex Freyn, которая культивируется как декоративный кустарник со съедобными плодами.

В народной медицине все названные виды не различаются и считаются вполне равноценными.

В конце XX века значительно вырос интерес к жимолости как плодовой культуре. Сейчас этот кустарник довольно популярен в садах и на дачных участках как в нашей стране, так и за рубежом.

В Западной Европе заложены небольшие плантации жимолости с

вкусными плодами уже не любительского, а промышленного значения.

Особенно ценными считаются цветки, плоды и молодые облиственные ветви жимолости. Их заготавливают во время цветения, просушивают и хранят в виде небольших венчиков. Ягоды тоже сушат, но употреблять их лучше в свежем виде, замороженном, протертом с сахаром или в виде сока с сахаром.

В качестве лекарственного сырья применяются

цветки, ягоды, листья, ветви и кора жимолости.

Плоды жимолости едят свежими, отжимают из них сок, варят варенье, джем, компот, кисель, делают сироп и вино, употребляют для начинки пирогов. В ягодах жимолости содержатся сахара, органические кислоты (в том числе аскорбиновая кислота), витамины Р, В₁, В₂, провитамин А, пектиновые, дубильные и красящие вещества, калий, магний, фосфор, кальций, железо, марганец, йод, медь и другие микроэлементы.



ЗАЩИТА ДЛЯ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

Лето лету рознь. Оно может быть благоприятным для роста растений, а может быть дождливым, с холодными росами, и тогда огурцы и помидоры начинают гнить, на листьях появляется фитофтора. Защитить плоды от непогоды и болезней поможет полог.

● Пока плети у огурцов не очень длинные, соберите их, подняв с земли, и привяжите к высокому колышку. В идеале желательно выставить вокруг собранных плетей невысокий бортик, он будет придерживать плети. В качестве каркаса для полога отлично подойдут тонкие пластиковые трубы, которые легко согнуть и, соединив, прикрепить к колышку. Останется только накинуть на всю эту конструкцию полиэтиленовую пленку. В ясную солнечную погоду ее можно будет раскрывать или вообще снимать.

● Разросшиеся кусты помидоров трудно защитить, но можно. Воткните рядом с каждым кустом длинный колышек, подвесьте к его вершине обруч из любого подручного материала и наденьте на эту конструкцию пленку. Обычно в магазинах для садоводов пленку продают в форме трубы. Купите самую узкую пленку, разрежьте поперек на куски, равные высоте колышков плюс 30 см. Каждый отрезок свяжите с одного конца и наденьте поверх колышков и обручей. Защитную пленку в хорошую погоду можно поднимать до обруча и закреплять на нем, а во время длительных холодных дождей опускать и закреплять внизу камнями.



Считается, что стакан сока жимолости после часа бега на лыжах быстрее других продуктов восстанавливает силы и выводит продукты распада. Соки других ягод и фруктов такого результата не дают.

Вещества, содержащиеся в ягодах, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и снижению кровяного давления, поэтому ягоды полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии (особенно у пожилых людей, когда повышенное кровяное давление сопровождается головными болями и головокружением).

Ягоды жимолости обладают сильным мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием. Их регулярное употребление защищает организм от отравления солями тяжелых металлов (целебное действие обеспечивают пектиновые вещества) и способствует улучшению памяти, полезно также при малокровии, авитаминозах, малярии, сахарном диабете, ожирении.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Свежие плоды жимолости и варенье из них — хорошее жаропонижающее средство.

При водянке, сахарном диабете, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при отеках любого происхождения народная медицина применяет отвар коры и ветвей:

1 ч. ложку измельченных ветвей заливают 1 стаканом воды, затем ставят на огонь, доводят до кипения, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, затем процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Для полосканий горла при ангине, а также для промывания глаз при конъюнктивите в качестве антисептика применяют отвар листьев или ягод, который готовят так же, как в предыдущем рецепте.

При экземе, псориазе, трофических язвах, а также различных лишаих полезен сок жимолости. Подготовленные спелые плоды разминают, заливают водой (на 1 кг плодов 1 стакан воды), ставят на огонь, доводят до 60° и прогревают 10 минут. Разогретую массу отжимают, протирают через сито и вновь подвер-

гают тепловой обработке. Для получения сока можно использовать соковыжималку или соковарку. Свежеотжатый сок стерилизуют, процеживают и дают отстояться в течение 3-5 дней. Затем разливают в бутылки, еще раз стерилизуют и закупоривают.

Если планируется применение сока внутрь как источника витаминов, перед закупоркой в сок можно добавить сахар по вкусу.

При кожных болезнях народная медицина успешно применяет ванны с настоем молодых ветвей.

При лечении лишаев и язв помогает наружное применение сока ягод жимолости, приготовленного по рецепту, приведенному выше.

При трофических язвах и трудно заживающих ранах рекомендуются повязки с чисто вымытыми и хорошо измельченными листьями жимолости.

При подагре помогает настой из листьев: 1 ч. ложку сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают не менее 1,5 часа, процежи-

вают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день между приемами пищи.

ВНИМАНИЕ! Несмотря на огромную пользу жимолости, чрезмерное употребление ягод и сока из них может вызвать резкое снижение кровяного давления, поэтому людям, склонным к гипотонии, употреблять ягоды жимолости надо с осторожностью.

Лилия ГЛЕБОВА



КОГДА ХОЗЯЕВ НЕТ ДОМА

Многие дачники жалуются на низкие урожаи, потому что растениям не хватает полива, ведь хозяева могут приезжать на дачу только по выходным. На этот случай есть замечательная придумка дачников, которая называется конденсат-полив.

Рядом с каждым кустом помидоров выкопайте ямку, поставьте в нее пластиковую бутылку емкостью 1,5 л с обрезанным горлышком. Перед отъездом наливайте в каждую бутылку воды почти до верха и накрывайте пятилитровой емкостью для воды с отрезанным дном. Вода из нижней бутылки будет испаряться, конденсироваться на стенках большей емкости и скатываться по ним в почву. Если в выходные перед отъездом хорошенько полить огород, такого медленного капельного полива хватит до следующих выходных. Конечно, его не сравнить с полноценным поливом, но пересохнуть почве и растениям он не даст.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

18 Ваш сад САД НА КРЫШЕ

Издавна люди устраивали сады на крышах домов. Правда, не столько для красоты, сколько для тепла и в целях спасения от пожара. На дерне и мхе, которыми покрывали крыши, произрастали различные растения, и дома превращались в сады. Сегодня украшение крыш зелеными насаждениями опять востребовано. На плоских крышах высотных зданий обычно устраивают большие сады с кустами, деревьями и зонами отдыха, а на дачных участках и в загородных домах высаживают траву и цветы на скатных крышах домов и сараев. Тут уж не до кустов и деревьев, чаще обходятся травкой, но и клумба выглядит привлекательно.

НЕ ТОЛЬКО КРАСОТА, НО И ПОЛЬЗА

Растительность на крыше — это красиво и всегда необычно. Поэтому и привлекает внимание. К тому же, клумба на крыше помогает сохранить тепло в помещении в холодную погоду и прохладу в жаркую, повышает звукоизоляцию. Увеличение количества растений на участке улучшает качество воздуха и снижает его запыленность. Правильно организованная «зеленая» крыша увеличивает срок службы кровли, которая меньше подвергается воздействию дождя, града, ультрафиолета и температурных колебаний.

ТОЧНЫЙ РАСЧЕТ

Прежде чем решиться на обустройство клумбы на крыше, рассчитайте, выдержит ли она вес многослойного пирога — основы под растения. К тому же посадки придется поливать, поэтому следует добавить еще вес воды, которую впитает почва и, наконец, вес человека и инструментов, которые будут использованы для обустройства клумбы и ухода за ней. Конструкция крыши должна выдерживать нагрузку не менее 170 кг/м². Если вы сомневаетесь, выдержит ли крыша дома, высадите сначала растения на крыше садовой будки, бани или сарая.

КАК ОБОРУДОВАТЬ

Если вы собираетесь высаживать растения непосредственно на поверхность постройки, а не в контейнеры, нужно сначала обустроить для них ложе.

1-й слой — обрешетка (лучше из шпунтованных досок).

2-й слой — гидроизоляция, подбирается в зависимости от кровельного материала и конструкции крыши. На плоских кровлях надежности этого слоя стоит уделить особое внимание.

3-й слой — противокорневая защита, состоящая из слоя фольго-

изола, эвалона, стекловолокна или фольги, чтобы корни растений не проникли в нижележащие слои и не повредили кровлю.

4-й слой — дренаж из вспученного пенополистирола, пропитанного битумом, гранул нейлона, пенополистирола или других материалов. Главное, он должен быть долговечным и легким, даже при насыщении влагой. Дренажные трубы располагают по краям ската.

5-й слой — фильтр из геотекстиля, чтобы частицы грунта не попали на дренаж.

6-й слой — почвенный субстрат, максимально легкий с добавлением песка, торфа и синтетических разрыхлителей. Для цветов и суккулентов внесите в грунт удобрения. Толщина грунта должна составлять 1/3-1/4 от высоты взрослого растения, которое будет расти на крыше.

ЧТО ПОСАДИТЬ

Для клумбы на крыше выберите неприхотливые растения с небольшой корневой системой, засухоустойчивые и морозостойкие, способные противостоять ветру. Чаще всего на крышах высаживают мхи, суккуленты, злаки и травы, которые растут в данной местности. Поскольку весной такой сад не отличается красотой, желательно добавить к перечисленным растениям нарциссы, крокусы, сциллы или мускари. Высота растительного покрова не должна превышать 30 см. Можно постелить на крыше газон (лучше лугового типа). Но в этом случае следует помнить, что трава на крыше нуждается в регулярном поливе или системе орошения.

КАК УХАЖИВАТЬ

● Чтобы крыша не протекала в местах стыка с вертикальными конструкциями, в этих местах приподнимите вверх гидроизоляцию, чтобы она образовала «корыто».

● Если скат крыши больше 18 градусов, нужна будет защита от





ЗАКУСКА НА ОГУРЦЕ

Порежьте 2 крупных огурца наискось тонкими овалами. Отцедите содержимое банки сардин от заливки, разомните рыбу вилкой, добавьте 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложку лимонного сока и очень мелко порезанные половинку луковицы, небольшой пучок зелени петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца и половинку стручка зеленого горького перца, посолите, поперчите, при необходимости добавьте майонез, перемешайте. Выложите эту смесь понемногу на каждый ломтик огурца, сколите зубочистками, чтобы получились «подочки» и украсьте листиками петрушки. Поставьте в холодильник и через 30 минут подавайте.

ГОЛУБЦЫ КРУЧЕНЫЕ

Приготовьте начинку из 200 г фарша, 1 стакана вареного риса, измельченных в комбайне луковицы, 2 зубков чеснока, 1 ст. ложки орехов, соли, перца и специй — по выбору.

Отделите от крупного кочана молодой капусты несколько верхних листов, залейте кипятком и накройте крышкой. Когда капуста станет мягкой, воду слейте. Если листья недостаточно размягчились, поставьте кастрюлю на огонь и немного отварите их: листья должны быть целыми, но очень мягкими. Слегка обсушите капусту и выложите на край листа в одну линию начинку. Сверните капустные листья длинными рулетиками, а затем заверните спиралями. В сотейнике доведите до мягкости 2 крупных, освобожденных от семян и мелко порезанных помидора, добавьте 1 ст. ложку томатной пасты, соль, перец и специи, выложите крученые голубцы в сотейник, влейте 0,5 стакана бульона или воды и потушите в течение 10-15 минут.



РЫБА В ЧЕСНОЧНО-ЛИМОННОМ СОУСЕ

Два филе на коже красной или другой рыбы — по выбору — посолите, поперчите, посыпьте сушеными итальянскими травами со стороны филе, выложите на сковороду с сильно разогретым маслом кожей вниз и жарьте 3-5 минут, затем переверните, осторожно лопаткой снимите кожу и подержите на огне еще 2-4 минуты. Снимите сковороду с огня, накройте крышкой и оставьте на 10 минут. Переложите рыбу на тарелку, сковороду верните на огонь и **приготовьте на ней соус**: обжарьте 4 зубка чеснока, порезанного тонкими пластинками, затем добавьте 3 ст. ложки лимонного сока и 2 ст. ложки белого вина. Когда чеснок станет мягким, снимите сковороду с огня, добавьте в нее 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку порезанной петрушки и перемешивайте, пока масло не растает. Выложите рыбу в сковороду, ложкой облейте полученным соусом, прогрейте и подавайте под этим же соусом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Очистите, разрежьте на полукружия 3-4 картофелины одинакового размера, посолите и выложите их выпуклой стороной вверх в смазанную маслом форму для запекания. На растительном масле поджарьте мелко порезанную луковицу, добавьте 350 г говяжьего фарша, посолите, приправьте по вкусу и выложите фарш между ломтиками картофеля. На растительном масле спассеруйте порезанные маленькими кубиками 2 помидора и перец, когда они станут мягкими, добавьте 1 ст. ложку томатной пасты, соль, рубленую зелень и специи по выбору, через минуту добавьте в сотейник 1,5 стакана воды, дайте соусу закипеть и аккуратно вылейте его поверх картошки. Следите, чтобы она не плавала в соусе. Запекайте картофель в разогретой духовке до готовности.





КРЫЛЫШКИ В КЛУБНИЧНОМ СОУСЕ

Выложите в миску 1 кг куриных крылышек, посолите, перемешайте, затем посыпьте 2 ч. ложками пищевой соды и еще раз перемешайте. Зажарьте крылышки в духовке на гриле.

Выложите в сотейник 200 г порезанной клубники, добавьте 1 ст. ложку яблочного уксуса, 2 измельченных зубка чеснока, 1 небольшую измельченную в комбайне или натертую на терке луковицу, натертый на терке ломтик имбиря и 2 ст. ложки коричневого сахара (можно заменить обычным). Тушите соус в течение 10 минут, стараясь ложкой размять клубнику, в конце приготовления добавьте по вкусу соль, черный и красный перец. Если соус получился слишком густым, добавьте немного куриного бульона или воды. Перелейте соус в миску, переложите туда же готовые крылышки так, чтобы все они были покрыты соусом. Выложите крылышки на блюдо и посыпьте маком.

Подавайте с соусом из авокадо, для которого смешайте в комбайне мякоть 1 авокадо, 0,5 стакана сметаны, ломтик голубого сыра и по 1 ст. ложке лимонного сока и молока.



КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Порежьте 5 филе из куриной грудки на кусочки для шашлыка. Смешайте 4 ст. ложки муки с солью, перцем, специями для курицы и измельченными сухими травами. Вылейте в кастрюлю 0,5-литровую бутылку сильно газированной минералки, мучную смесь перемешайте с 1 стаканом молока и добавьте к минералке. Выложите в кастрюлю порезанную курицу, перемешайте, накройте пленкой или крышкой и оставьте на 1 час. В большую плоскую тарелку насыпьте панировочные сухари. Замазанные кусочки курицы нанижите на деревянные шпажки, запанируйте шашлычки в сухарях и пожарьте во фритюре до готовности.

ПИРОЖКИ-РАССТЕГАИ С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Пропустите через мясорубку 0,5 кг жареной куриной грудки и 50 г любых орехов, добавьте 100 г тертого сыра и рубленой зелени по выбору. Готовое дрожжевое слоеное тесто раскатайте и вырежьте из него круги диаметром 10-12 см. Надрежьте круги крестообразно и на каждую часть положите понемногу начинки. Соедините углы каждого сектора и выпекайте пирожки в разогретой духовке до готовности.



РУЛЕТКИ ИЗ ТИЛАПИИ

Обсушите бумажным полотенцем, посолите и поперчите 6 небольших филе тилапии. В миске смешайте по 0,5 стакана измельченного сыра рикотта и фета, взбитое яйцо, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 стакан измельченных листов шпината, соль, черный перец и тмин по вкусу, перемешайте и разделите на 6 частей. На



самую широкую часть рыбного филе выложите порцию начинки, сверните рулетом и заколите, если надо, зубочисткой. Выложите рулетики на смазанный маслом противень, сбрызните их соком половины лимона, накройте фольгой и запекайте в духовке до готовности рыбы. При желании за 5-7 минут до готовности фольгу можно снять, чтобы рыба подрумянилась.



Доведите до кипения 2 стакана молока. 4 ст. ложки муки смешайте с 2-3 ст. ложками порошка какао и 2 стаканами сахара, вбейте 2 яйца, перемешайте, долейте 1 стакан молока и опять перемешайте. Тонкой струйкой, помешивая, влейте смесь в кипящее молоко и на среднем огне при постоянном помешивании доведите крем до загустения. Снимите с огня, добавьте 100 г сливочного масла, перемешайте и немного взбейте.

На расстеленную пищевую пленку выложите в три ряда 15 штук печенья, хорошенько смажьте кремом, поверх выложите печенье только в крайние ряды, смажьте кремом, а серединку полностью заполните кремом вровень с печеньем. Очистите 2 банана, обрежьте у них кончики и положите посередине между рядами печенья, вдавив в слой крема. Добавьте еще крема, сделав бортик вдоль бананов. Возьмитесь за пленку и поднимите края вверх, соединив крайние ряды печенья, чтобы получилась треугольная призма. Обмажьте ее кремом и поставьте на ночь в холодильник.

При желании вы можете не добавлять в крем какао и сделать торт с белым заварным кремом или любым другим жидким кремом, который хорошо впитывается. Можете украсить белым кремом.



ЦИТРУСОВЫЙ ДЕСЕРТ

Подготовьте противень или глубокий поднос, засыпьте его дно кокосовой стружкой. **Приготовьте заварной крем:** в кастрюльке доведите до кипения 2 стакана молока. 3 ст. ложки муки смешайте с 4 ст. ложками сахара, пакетиком ванильного сахара и 3 яйцами, добавьте 1 стакан молока, перемешайте и, когда молоко закипит, тонкой струйкой при постоянном помешивании влейте в кастрюлю яично-молочную смесь, помешивая, доведите крем до загустения, снимите с огня, добавьте 75 г сливочного масла, перемешайте и вылейте на противень, разровняйте и дайте остыть до комнатной температуры.

Смешайте 1 стакан апельсинового или лимонного сока с 1,5 ст. ложками сахара и 1 ст. ложкой крахмала. Доведите смесь на огне до загустения, снимите, дайте немного остыть и размажьте ровным слоем поверх заварного крема. Поставьте противень в холодильник на 5 часов, порежьте десерт на полоски. Сверните их рулетиками и обваляйте в сахарной пудре.



ШОКОЛАДНАЯ «КОЛБАСА»

Высыпьте в миску по 25 г жареных орехов трех видов (по вашему вкусу), добавьте 100 г печенья, разломанного на мелкие кусочки. В микроволновке или на водяной бане растопите 120 г сливочного масла и 200 г темного шоколада. Смешайте и залейте шоколадной массой печенье и орехи, хорошенько перемешайте и выложите на лист фольги. Сверните «колбасу» плотным рулетом и положите в холодильник на несколько часов. Снимите фольгу, посыпьте «колбасу» порошком какао и потрите руками. Порежьте десерт на кружки толщиной 1,5-2 см.



ЧУДЕСА ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТИ

проявляют хозяйки, желая удивить гостей и домашних необычным видом кулинарных шедевров. В ход идет многое из того, что подвернется под руку.

Терки позволяют сформовать пирожки с пупырышками, а фигурный нож — ребристые. Если смазать венчик для взбивания маслом, опустить в порошок какао, а потом надавить им на кружки теста, получится печенье с шоколадными звездочками посередине. Нож для разрезания яблок поможет придать красивую форму домашним булочкам, а с помощью расчески можно сформовать хоть веер, хоть ракушку. Но первое место по праву — у соковыжималки для цитрусовых. Хотите «мраморное печенье»? Заполните конус с обратной стороны кусочками светлого и шоколадного теста и утрамбуйте. Хотите крошечные пирожки или пирожные с начинкой? Расплющите лепешечку теста по бортикам конуса, заполните начинкой, подверните внутрь края теста — и готово, все пирожки получатся, как на подбор, одинаковыми: одной формы и размера. Главное, не забудьте перед закладкой теста выстлать конус изнутри пищевой пленкой. Она позволит вынимать изделия легко, быстро и не пачкать соковыжималку жирным тестом.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Скидка 12% * * *
- на второй товар и +2%
на последующие товары!

Звоните нам **БЕСПЛАТНО**
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Пельменница

Наша машинка: • раскатает тесто в ровный пласт (9 уровней толщины);
• равномерно распределит начинку;
• приготовит пельменки-равиоли и вареники. Готовьте без труда! КНР.



2490 руб. **2190 руб.**

Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13x13x16,5 см.



1190 руб.
1890 руб.

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.



3990 руб. **1990 руб.**

Чудо-печь

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



1,8 кВт (на 40 м³) **2590 руб.**
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная **2990 руб.**

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) **1690 руб. 1490 руб.**
Фотопейзаж (100x60 см) **1990 руб. 1590 руб.**

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

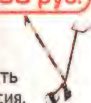
Золушка от 1 шт. **1190 руб. 990 руб.**
Золушка-стерео от 2 шт. **1390 руб. 1190 руб.**

* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



Мотолопата-окучник «Чибис»

Облегчит садовый труд: • сделает 10 видов работ (окучит, прорыхлит, нарежет дерн, скосит сорняки и пр.); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Россия.



2280 руб. **1990 руб.**

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

36 яиц **3460 руб. 4170 руб.**
63 яйца **3590 руб. 4440 руб.**
104 яйца **4210 руб. 5300 руб.**



ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

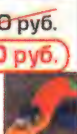
Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.



1280 руб. **980 руб.**

Чудо-дорога

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте.



Дополнительная машинка — 230 руб./шт.

Чудо-конструктор «Банчемс»

от 1 шт. от 2 шт.
400 шт. **990 руб. 790 руб.**
800 шт. **1690 руб. 1390 руб.**
1200 шт. **1990 руб. 1690 руб.**

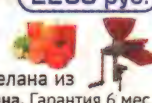
ОРИГИНАЛ



• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарикоподшипники легко сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! От 4 до 99 лет.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



2280 руб.

Антенна цифровая

• Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у.

1690 руб.



Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Крепятся на липучки. Пенополиэтилен. Россия.



Наколенники (от 2 шт.) - 490 руб./шт.

Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевков, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

980 руб.

Отпугиватель (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

Складной парник-теплица

высота 0,7 м высота 1,2 м
1,2 (Ш)x4 (Д) м **1190 руб. 1490 руб.**
1,2 (Ш)x6 (Д) м **1390 руб. 1690 руб.**



• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

от 1 шт. от 2 шт.
15 м **890 руб. 790 руб.**
30 м **990 руб. 890 руб.**
45 м **1390 руб. 1290 руб.**
60 м **1790 руб. 1690 руб.**

ОРИГИНАЛ



• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Хотите вернуть форму 2080 руб. и упругость груди? **990 руб.**

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди проработает мышцы, усилит приток крови к груди, создаст эффект push-ар. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.



Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!

Моделирующий бюстгалтер «АхБра» (компл. 3 шт.) **1490 руб.**

• Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. Пр-во: КНР.



Бюстгалтер «АхБра» — 540 руб./шт.

Усилитель звука заушный **1990 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) — ~~3890 руб.~~ **2990 руб.**

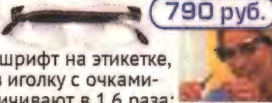
Аппарат «Экстра-лор» **1290 руб.**

Экстра-лор за 15-20 дней: • избавит от храпа и остановок дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.



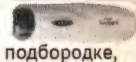
Очки-лупа **790 руб.**

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке, вденьте нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.



Эпилятор «Твиззи» **1190 руб.**

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волосы с корнем.



Утягивающие джинсы **1990 руб.**

Леджинсы (компл. 2 шт.) • Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застёжек, швов и молний. Р-ры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый, черный цвета. КНР.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — 1490 руб.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO2. Мощность: до 3 Дж.

МИР
комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 30 июня 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001037

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама

НАЕДИНЕ

Я работаю в нашей фирме не так давно, но недавно узнала, что меня собираются повысить — мне предстоит занять место начальника отдела. Работа ответственная, и я боюсь, что не справлюсь, а отказаться как-то несолидно, тогда повышения и продвижения по карьерной лестнице можно и вовсе не дожидаться. Что мне делать?

Корень Вашей проблемы в том, что Вы работаете в этом месте недавно. Поэтому сами не можете оценить свои способности, возможности и потенциал объективно, вот и чувствуете себя неуверенно. Ведь уверенность в собственных силах приходит с опытом.

Но не забывайте, что никто из нас не родился ни со знаниями, ни с навыками, ни с опытом, — всему пришлось учиться и все приходится делать когда-то в первый раз. Конечно, всё новое и неизвестное в той или иной степени страшит.

Самое главное сейчас — не впадать в панику, хотя временами Вам будет казаться, что у Вас ничего не получается, именно от этого появляется страх, который «сковывает» не только руки-ноги, но и мозги.

На первых порах Вам сейчас необходимо сосредоточиться, собрать всю волю в кулак и пройти самое страшное — неизвестность, при этом никому не показывая своей неуверенности и страха.

И еще один совет. Поскольку все окружающие Вас сотрудники прекрасно знают, что Вы и работаете недавно, и в новой должности только еще осваиваетесь, не стесняйтесь задавать вопросы и просить совета. Это нормально — не нормально, когда работник в новой для него должности никого ни о чем не спрашивает, не советуется, а старается до всего дойти сам. Тогда неминуемы ошибки и просчеты, которые не способствуют ни высокой самооценке, ни авторитету в коллективе.

Я встречаюсь с мужчиной уже несколько лет. Нам очень хорошо вместе, мы оба свободны, но мне все больше не нравится, что наши встречи возможны лишь тогда, когда это удобно ему, а я вынуждена все время подстраиваться. Иногда бывает даже так, что я откладываю свои важные дела ради нашей встречи, а он в последнюю минуту звонит и, даже не извиняясь, просто сообщает, что сегодня прийти не сможет. Я много раз пыталась с ним поговорить об этом, обижалась, даже плакала, но он меня не слышит. Кстати, он ни разу даже не пытался заговорить о том, чтобы зарегистрировать наши отношения и создать нормальную семью.

Не могу передать, как мне надоело быть зависимой только от его желаний и потребностей, но и разорвать наши отношения не решаюсь, хотя постоянно чувствую себя рядом с ним очень неуверенно.

Подскажите, что мне сделать, чтобы мой любимый мужчина слышал не только себя, но и меня. Неужели в наших отношениях уже нельзя ничего изменить?

Начните с того, что определите, для чего Вы встречаетесь с этим мужчиной.

Как мне стало понятно из Вашего письма, о свадьбе в вашем союзе речи не идет, значит, его устраивают ваши встречи. А Вас они устраивают? Если да, ведите себя с ним так же, как он ведет себя с Вами. Вы же на равных! Никто из вас не ждет от другого вечной неземной любви, а встречаетесь Вы с ним потому, что на данный момент вас обоих эти встречи устраивают.

Больше не высказывайте ему своих обид и претензий, а ведите себя с ним так же, как он. Не бойтесь, поскольку ему с вами не только приятно, но и удобно, он никуда не денется.

В следующем учебном году моя дочь будет учиться в девятом классе. А вся сложность в том, что после девятого класса в этой школе оставят только лучших учеников. А дочка моя — крепкая троечница. Вообще она девочка неглупая и способная, но не совсем сдержанная на язык и всю жизнь борется за справедливость. За это ее уважают одноклассники, но не любят учителя. Выражается эта нелюбовь в том, что по некоторым предметам ей намеренно оценки занижают, и эти досадные тройки могут стать поводом перевода в другую школу.

А мы с ней не хотим менять школу, поэтому я, стараясь добиться справедливости, сама разговариваю с учителями о том, что ко всем ученикам надо относиться одинаково и оценивать их знания, а не высказывания ученика, которое кому-то из них не понравилось.

Что нам делать, чтобы восстановить справедливость?

Похоже, в этой школе у учителей сложилось определенное отношение не только к Вашей девочке, но и к Вам, раз Вы тоже приходите к ним, чтобы бороться за справедливость.

Поскольку раньше вы с дочкой не задумывались о последствиях своих высказываний, теперь, когда до решения, оставить Вашего ребенка в прежней школе или нет, остался всего один учебный год, исправить сложившееся положение будет непросто.

Чтобы помочь дочери остаться в той школе, в какой вы хотите, Вам необходимо сменить тактику.

Во-первых, не ходите больше к учителям с выяснениями: кто заслужил справедливую оценку, а кому в очередной раз ее незаслуженно занизили.

Ваши визиты в школу будут только еще больше раздражать учителей, и они будут все больше утверждаться во мнении, что Ваша дочь — слабая ученица с необоснованными претензиями, да еще и мать ее бесконечно ходит что-то доказывать. Вам это надо?

Во-вторых, серьезно поговорите с дочкой и постарайтесь убедить ее в том, что «качать права» можно лишь при безу-



пречной учебе. А что такое безупречная учеба? Это стопроцентная посещаемость, внимание и активная работа на уроке, готовность отвечать и всегда безукоризненно выполненное домашнее задание.

Если вдуматься, это не так много и не так сложно. Здесь нужны всего лишь самодисциплина, организованность и исполнительность.

Кстати, если Ваша дочь будет сознательно стремиться к этому и ей удастся выработать и закрепить эти качества, они очень пригодятся ей и в дальнейшей учебе, и в работе, и в жизни.

Пока не поздно, убедите девочку в том, что только выполняя эти простые, но необходимые правила, она сможет добиться успехов в учебе, распрощаться с тройками и остаться в любимой школе. Никто не будет к ней придирается, если у нее всегда будут выполнены уроки, если она будет уверенно отвечать у доски, если все самостоятельные, проверочные и контрольные работы она будет выполнять без ошибок, а все порученные ей доклады будет готовить тщательно и в срок. Тогда и придраться будет не к чему, и оценки заслуженно поползут вверх, и вопрос о переводе в другую школу отпадет сам собой.

Мы с мужем прожили почти 10 счастливых лет, а потом, совершенно неожиданно, на ровном месте, при замечательных отношениях я узнаю, что у него есть любовница. Я была в полном шоке — в голове не помещалась даже мысль о его измене. А он не стал ни оправдываться, ни объясняться, ни даже разговаривать о том, что произошло, а собрал вещи и ушел.

Передать не могу, как я возненавидела ту женщину, которая осмелилась разрушить нашу благополучную семью.

Примерно через год ситуация повторилась, но наоборот: я влюбилась в женатого мужчину.

А поскольку прекрасно помню свои переживания из-за измены мужа, я ни в коем случае не хотела бы разбивать чужую семью, понимая, что женщина, которая страдает, так же, как и я год назад, ни в чем не виновата, и чувствую себя не порядочной и даже воровкой чужого счастья.

Но одиночество меня ужасно страшит, а

мужчина, с которым я встречаюсь, мне очень приятен и дорог. Я запуталась в своих противоречиях и переживаниях. Подскажите, как мне лучше поступить.

Хотите быть честной перед собой и сохранить чужую семью, расстаньтесь со своим мужчиной.

Но это легко сказать, а Вы страшитесь одиночества, и этот мужчина Вам дорог.

Значит, Вам нужен другой мужчина, свободный, отношения с которым не будут постоянно напоминать Вам о Ваших внутренних противоречиях. А если очень хотите остаться с Вашим нынешним любовником, поговорите с ним и в разговоре дайте ему понять, что Вы будете вынуждены с ним расстаться, если он не решит своих семейных проблем, потому что единственный способ сохранить отношения с ним и жить в ладу с собственной совестью — быть с ним в одинаковых статусах: Вы разведены и свободны, и он тоже.

Если он неотреагирует на эти Ваши доводы, предложите ему расстаться на какое-то время и подумать, сможете ли вы жить друг без друга и готов ли он изменить свою жизнь ради вашего общего счастья.

Я встречаюсь с мужчиной около трех лет. В начале наших отношений он очень красиво за мной ухаживал, осыпал комплиментами, активно оказывал мне всяческие знаки внимания. Но чем дольше мы с ним общаемся, тем чаще я стала обращать внимание на некоторые странности в его отношении ко мне. Например, когда мы с ним находимся в какой-нибудь компании, он может как-то грубовато пошутить по поводу моей полноты, хотя сам всегда говорил, что именно эта особенность моей фигуры привлекла его во мне в первую очередь. При людях я, конечно, молча глотаю обиду, а дома могу высказаться, и это не улучшает наших отношений.

Когда он видит, что я обижаюсь, то начинает осыпать меня комплиментами, каяться в том, что сказал, не подумав, и вообще это была просто неудачная шутка, а на самом деле он по-прежнему меня любит такой, какая я есть.

Но в такие моменты я не могу ему верить, потому что не всегда понимаю, где

кончатся его шутки и начинается истинное отношение ко мне. Я чувствую, что становлюсь какой-то закомплексованной, и мне это не нравится. Хотелось бы быть самой собой, чувствовать себя свободной, а получается, что я всегда в состоянии какого-то напряжения и ожидания подвоха или оскорбления, скрытого за комплиментами, которые из его уст выходят какими-то фальшивыми и обесцененными.

Не могу понять, любит он меня или просто держит рядом, чтобы было кого постоянно унижать. Что мне делать?

Скорее всего, ваш любимый — человек неуверенный в себе и очень закомплексованный. А такие люди могут вести себя по-разному. Один стремится приблизиться к женщине, которая значительно выше его по каким-то качествам и способностям, другой — изо всех сил принижает достоинства близкого человека, дабы на их фоне выглядеть более привлекательно и благополучно.

Вот и Ваш мужчина старается при любом удобном случае как можно ниже «опустить» Вас, чтобы возвыситься на Вашем фоне.

Если Вы обижаетесь на него, он будет извиняться и каяться перед Вами, но на людях он всегда будет стараться быть на голову выше Вас, искусственно Вас принижая.

Чтобы отучить его вести себя подобным образом, перестаньте играть роль жертвы. Ведите себя как женщина, которая знает себе цену, и цена эта высока.

Если он ведет себя так, как Вам не нравится — не реагируйте на эти мини-унижения и не обращайтесь на них внимания.

Заостряйте внимание только на его комплиментах Вам.

Вот это Вам нравится, это он делает правильно, пусть продолжает в том же духе.

Подчеркивайте и приветствуйте то, что Вам приятно, и игнорируйте то, что неприятно.

Таким образом постепенно отучайте его самоутверждаться за Ваш счет.

Попробуйте, может быть, у вас это получится. Ну а если нет, предоставьте ему право бороться со своей неуверенностью в себе и со своими комплексами самостоятельно.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

СПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48. Длина по спинке — 80 см, бахрома — 19 см.

АЖУРНЫЙ КАРДИГАН

Белый ажурный кардиган с бахромой не останется незамеченным вашими подругами! Восемь круглых мотивов по низу кардигана, простой узор из арок для верха, несложная обвязка внизу, а самое главное — бахрома!

Вязать его несложно, быстро, а каков результат!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа белого цвета (хлопок 100%; 500 м/100 г) — 550 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры:

- круглый мотив по **схеме**
- обвязка верха полосы из мотивов по **схеме**
- обвязка низа полосы из мотивов по **схеме**

Описание работы

Для начала свяжите 8 круглых мотивов диаметром 13 см: наберите цепочку из 7 в. п. и замкните в круг.

1-й ряд: 5 в. п., * ст. с/н., 2 в. п. *, от * до * повторите 6 раз.

2-й ряд: 3 в. п. для подъема, 2 ст. с/н. под арку из 2 в. п. предыдущего ряда, * 3 ст. с/н. в арку из 2 в. п. предыдущего ряда *, от * до * повторите 6 раз.

3-й ряд: 3 в. п. для подъема, 1 ст. с/н. в ст. с/н. предыдущего ряда, 1 ст. с/н. * 2 в. п. петли, 2 ст. с/н. в 2 ст. с/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда.

Далее вязать по **схеме** круглого мотива. Учитывая разную плотность вязания у мастериц, раскладывая полученный мотив на ровной поверхности для проверки вязания круга. Если последние ряды мотива приподнимаются, образующая «чашу», прибавьте несколько ст. с/н. в соответствующий ряд.

Приступим к соединению мотивов. Для удобной обвязки верхней и нижней частей мотивов, временно приматайте их друг к другу по боковым сторонам.

Обвяжите верхний край мотивов по **схеме**, с целью придания обвязке более ровной полосы.

В 1-м ряду обвязки верхние края мотивов

обвязывайте ст. б/н., а между мотивами при помощи цепочек из в. п. и ст. с/н. обвязка будет выравниваться.

Во 2-м ряду верхние части мотивов также вяжите ст. б/н., а в месте соединения мотивов — ст. с/н. (по **схеме**).

Примечание: двойными стрелками на **схеме** обозначено продолжение ряда.

С 3-го по 5-й ряды вяжите по **схеме**, 6-й и 7-й ряды вяжите как 4-й и 5-й.

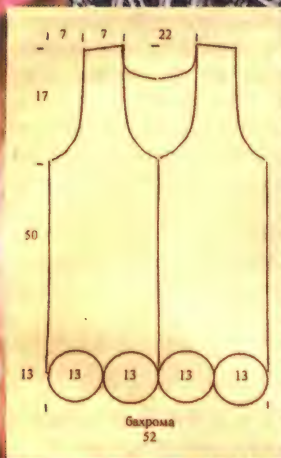
С 8-го ряда перейдите на узор «арки» из 5 в. п. и вяжите верхнюю часть кардигана по выкройке.

По линии проймы вязание следует разделить на переднее полотно (правая и левая полочки) и спинку и связать их по отдельности.

Нижний край полосы из мотивов обвяжите двумя рядами, обозначенными на **схеме** под номерами 10 и 11.

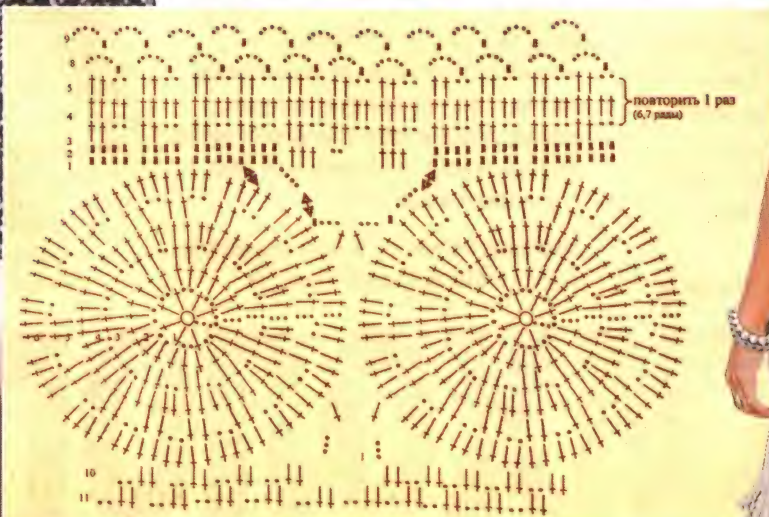
Сборка: сшейте плечевые швы, обвяжите кардиган по линии проймы, горловины и полочек двумя рядами ст. б/н. К нижнему краю прикрепите бахрому.

Для бахромы нарежьте нитки длиной 30 см, возьмите 3-4 нитки вместе, затем сложите пасму пополам и при помощи крючка прикрепите к нижнему краю кардигана.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- столбик без накида (ст. б/н)
- ⊕ — столбик с накидом (ст. с/н)



Размер 46-48. Длина по спинке — 55 см.

ЦВЕТНОЙ ТОП

Такой топ — удачное решение использовать остатки пряжи! Вязание сокращенными рядами, из которых необходимо получить прямое и ровное полотно — задача непростая для начинающих мастериц, но частая смена пряжи разных цветов и красивый рисунок просто затянут вас в увлекательный процесс и вы непременно похвалите себя за такую работу.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: остатки пряжи разных цветов (хлопок 100%; 400 м/100 г) — 500 г; крючок № 2,5; игла для сшивания.

Узоры:

по схеме (раппорт узора по вертикали — 3 ряда, по горизонтали — 8 петель).

Описание работы

Перед началом работы изучите схему выкройки топа и схему вязания. Узор связан так, что в конце ряда, а в некоторых случаях — в его начале, полоса становится уже. Это происходит за счет замены ст. с/н. на п/ст. с/н. и ст. б/н. Последовательность вязания полос указана на выкройке. Начиная с 14-й полосы, узор вяжется без наклона.

Перед: наберите 104 в. п., свяжите для 1-й полосы (1-й — 3-й р. на схеме) 10 полных мотивов, остальные петли цветной полосы вяжите, укорачивая вязание по высоте за счет замены столбиков с/н. на п/ст. с/н. и на ст. б/н. При вязании 2-й полосы (4-й — 6-й ряды на схеме) свяжите на 2 мотива меньше, чем в 1-й цветной полосе и заканчивайте ряды укороченными столбиками. В 3-й полосе (7-й — 10-й ряды на схеме) свяжите еще на 2 мотива меньше.

4-ю и 5-ю цветные наклонные полосы (для каждой из этих полос используйте на схеме 11-й — 13-й ряды) вяжите, вводя в работы петли и столбики 1-й, 2-й и 3-й полос.

Следующие наклонные и сокращенные полосы вяжите в соответствии с выкройкой и схемой, используя ее в обратном порядке.

Начиная с 14-й цветной полосы (на выкройке), вяжите ровные ряды без сокращения. При вязании 18-й полосы полотно разделите на 2 равные части и закончите каждое плечо топа по отдельности.

Примечание: количество полос может не соответствовать предложенному количеству в связи с несоответствием плотности вязания. В этом случае следует корректировать вязание по выкройке и своим меркам.

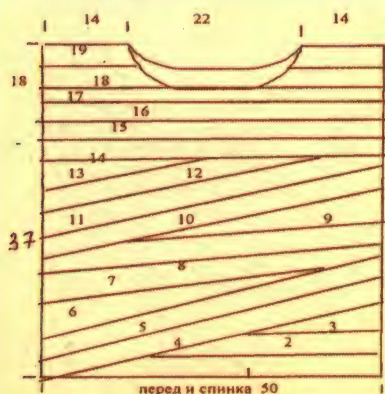
Спинка: спинку свяжите аналогично переду, но глубину горловины уменьшите.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, при необходимости обвяжите 1 рядом ст. б/н.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- I — столбик без накида (ст. б/н)
- † — столбик с накидом (ст. с/н)
- ⊕ — «пышный столбик»: 3 незаконченных ст. с/н провязать вместе в одну петлю основания
- ⌒ — протяжка: ввести крючок, вытянуть петлю и протянуть ее через все петли на крючке
- ⌒ — полустолбик с накидом: сделать накид, ввести крючок в соответствующую петлю основания, захватить рабочую нить, вытянуть петлю, затем подцепить рабочую нить и протянуть ее через все петли на крючке.



Размер 46-48. Длина по спинке — 55 см.

ПУЛОВЕР, СВЯЗАННЫЙ НА СПИЦАХ

Простой в исполнении пуловер будет для вас настоящей находкой. Т-образная выкройка позволит быстро его связать, а пуловер будет красиво сидеть на фигуре. А самое главное украшение — горловина-«подочка» и разрезы по рукавам, оформленные внизу перламутровыми пуговицами.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 350 г, спицы № 2,5; игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 3 см.

Узоры:

- лицевая гладь;
- платочная вязка.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 120 п. (или другое количество в соответствии со своим размером), свяжите 6 р. платочной вязкой, а затем вяжите лиц. гладью до проймы — 33 см. Для рукавов в процессе вязания следующих 8 р. прибавляйте с каждой стороны по 1 п., в результате полотно по окружности груди увеличится на 4 см с каждой стороны, затем до полной длины рукава наберите на спицы с каждой стороны по 40 п. и до линии плеч (еще 18 см) вяжите без изменения количества петель.

Для оформления края рукавов по краям полотна вяжите по 4 п. платочной вязкой.

Довязав до линии плеч, по краям полотна отступите 4 п. от платочной вязки и вывяжите прорезные петли для пуговиц следующим образом: в начале ряда свяжите 4 п., закройте 3 следующие п., наберите рабочей нитью на правую спицу 3 накида, поверните вязание, снимите 1 п. с левой спицы, оберните ее рабочей нитью, верните на левую спицу, поверните вязание и довяжите ряд до конца. Таким образом вы замените 3 закрытые п. на новые, а в полотне появится «прорезная» петля.

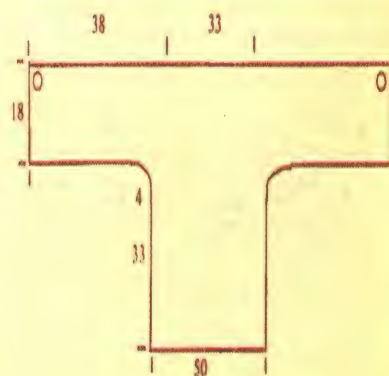
В следующем ряду провяжите накиды, как и все остальные петли ряда, лиц. или изн.

Закончите вязать переднее полотно джемпера 6 р. платочной вязки.

Спинка: спинку свяжите аналогично переду, по описанию переда, за исключением прорезных петель.

Сборка: сшейте боковые швы и рукава со стороны боков. Закрепите между собой перед и спинку по линии плеч несколькими стежками.

К рукавам по спинке пришейте пуговицы.



ПЕРЕД И СПИНКА

Подготовила
Юлия ИВАНОВА

СОЧНЫЙ АРБУЗ: ШЛЯПА, КОРЗИНКА И ОЧКИ

Собственная коллекция аксессуаров в «арбузном» стиле поможет вам создать свой неповторимый образ по-летнему ярким, веселым и жизнерадостным.

Для работы вам понадобятся акриловые краски розового, зеленого, белого и черного цветов и кисти — широкая и узкая, которой вы будете рисовать семечки. Перед росписью соломенной шляпы и корзинки, текстура которых обладает высокой степенью проникновения, можно вначале нанести слой грунтовки из разведенной белой краски. Тогда цвета будут ярче и насыщеннее, и последующие слои не будут растекаться.

При нанесении краски широкой кистью краска ляжет ровнее. Имейте в виду, что акриловые краски сохнут очень быстро, поэтому выполняйте работу сразу «набело», так как исправить огрехи будет сложно.

«Семечки» можно нарисовать простым прикладыванием тонкой кисти.



КЕПИ ИЗ СОЛОМКИ

Стильный головной убор с высокой тульей будет выглядеть еще оригинальнее, если добавить к нему необычные украшения.

Вставьте на тулью сбоку пару люверсов, под нижнюю кромку пришейте металлическое кольцо и украсьте композицию контрастной лентой, завязав ее на бант.



ФУТБОЛКИ НА НОВЫЙ ЛАД

● Отпорите у футболки рукава и распорите плечевые швы. Подшейте проймы, а в плечевые швы вставьте по полоске искусственной кожи с вшитой по середине застежкой «молния».

● Отрежьте ворот футболки вместе с полосой ткани шириной 5 см, оставив спереди посередине полоску шириной 3-5 см, которая будет соединять образовавшийся воротник-петлю с футболкой.

БЕЗ КОТА И ЖИЗНЬ НЕ ТА!

Любительницы этих милых пушистых домашних питомцев наверняка оценят эти стильные идеи!

Котики, кошки и котят в виде аппликации, вышивки, росписи или забавных деталей на одежде и аксессуарах позволят вам никогда не расставаться со своими любимцами!







ТРИ КРУГЛЫЕ СУМКИ

СУМКА ИЗ ОБРУЧЕЙ

Для этой сумки подойдут любые металлические кольца, пальцы или обручи.

Детали сумки сделайте из плотной ткани, декорировав ее вышивкой гладью. Два обруча соедините, обмотайте соломкой, джутом или шпагатом. Переднюю и заднюю часть сумки пришейте или приклейте к обручам.

СУМКА ИЗ СОЛОМЕННЫХ ПОДСТАВОК ПОД ТАРЕЛКИ

Легкая и удобная сумочка для мелочей будет готова максимум через час.

Вам понадобятся: две соломенные подставки под тарелки, полоска кожи шириной 15 см, джутовый шнур, прочные нитки, деревянная пуговица или крупная бусина.

Вырежьте полоску кожи, как показано на фото, и пришейте ее к подставкам вручную. Пришейте пуговицу к верхнему краю сумочки, с другой стороны сделайте петельку из джутового шнура. К краям кожаной детали пришейте шнуры в виде длинных ручек.

СУМКА-КАРМАН

Модная поясная сумка-карман освободит руки и сделает образ стильным.

Вам понадобятся: натуральная или искусственная кожа, фетр, веревка-шпагат, застежка-«молния», нитки, «липучка».

Для того чтобы изделие получилось более плотным, между круглыми деталями сумки лучше проложить основу из фетра или другой плотной ткани. На внутренней стороне сумки обработайте застежку-«молнию», пришейте карманчики для визиток, дисконтных карт или другой мелочи. Застежку сделайте из кусочка «липучки». Не забудьте сделать кулиску для веревки, которая будет выполнять роль пояса.



ОБУВЬ С ЛЕНТОЧКАМИ

Яркие детали в виде ленточек сделают вашу обувь необычной и очень оригинальной.

Чтобы прикрепить ленточки к обуви, достаточно пришить металлические колечки к кромке туфелек сзади или по бокам, в которые затем вставить ленточки. Можно поступить проще — пришить или приклеить с помощью клеевого пистолета к изнаночной стороне обуви. Для самых нетерпеливых есть самый простой вариант: завязать ленточки на ноге, как браслет, даже не прикрепляя их к обуви.



БРАСЛЕТ-КОЛЬЕ ИЗ КОЖИ

Это стильное украшение можно использовать и как браслет, и как колье, к тому же сделать его не составит труда.

Вам понадобятся: лоскут кожи — искусственной или натуральной, металлическая фурнитура — цепочка с подвесками, бусины и трубочки золотистого цвета.

Вырежьте из кожи полосу длиной, равной половине окружности шеи и шириной около двух сантиметров. Такую же полосу вырежьте из плотного материала, например, фетра, и используйте ее в качестве основы, склеив детали вместе. Теперь подготовьте треугольный лоскут кожи и приклейте его под уже готовую деталь. Разрежьте треугольник полосками в виде бахромы. Украсьте бахрому трубочками, а основную деталь — цепочкой с подвесками. Вырежьте из кожи тонкие шнуры и используйте их в качестве завязок, прикрепив к ним бусины или другую фурнитуру.

Подготовила Валентина КИРНОС





Летом этого года актуальными остаются многие уже полюбившиеся модели солнечных очков

«КОШАЧИЙ ГЛАЗ» — очки на пике моды. Причем они могут быть

- зауженными с приподнятыми уголками
- трапециевидными
- очень крупными
- с разноцветными линзами.

«АВИАТОРЫ» наиболее популярны с линзами серого и светло-коричневого оттенков.

КРУГЛЫЕ очки чаще всего представлены в варианте **«оверсайз»** — огромного размера с декоративными элементами и **«мини»** — лаконичные очки с темными линзами.

УЗКИЕ, вытянутые прямоугольные и очень темные очки выглядят очень стильно.

МУЛЬТИКОЛОР — направление в моде на линзы солнечных оч-

ков. Представлены всевозможные цвета и оттенки, но безусловные лидеры — желтые и розовые. Не выходят из моды традиционные коричневые и зеркальные линзы.

В моде оправы с **ЗАНИЖЕННЫМИ ИЛИ ПАДАЮЩИМИ ЗАУШИНАМИ**, с **ДВОЙНОЙ ДУЖКОЙ** (дополнительная может быть узкой или широкой), с **ПРИНТАМИ** (надписями или рисунками), **БРЕНДОВЫЕ ОПРАВЫ** (с логотипами известных дизайнеров). Новая тенденция — полуоправы, когда оправа располагается только сверху или только снизу.

ФУТУРИСТИЧЕСКИЕ очки подойдут самым смелым.

Оправу **«ЧЕРЕПАХОВЫЙ ПАНЦИРЬ»** непременно оценят приверженцы гламурного стиля.



КУПАЛЬНИКИ НОВОГО СЕЗОНА

Пора открывать пляжный сезон! Одно из самых приятных событий наступающего лета — выбор нового купальника, поэтому, отправляясь в магазин, советуем ознакомиться с главными тенденциями пляжной моды.

ВЫСОКИЕ ТРУСИКИ — почти до талии, с поясом, подчеркивающим талию, а также с различными декоративными элементами — шнуровкой, пуговками и даже кармачиками.

АСИММЕТРИЯ — например, бикини с одной бретелью или слитный купальник с одним открытым плечом. Подойдет также асимметричное цветовое сочетание или расположение декоративных элементов.

ЯРКИЕ ЦВЕТА. Пляжная одежда должна быть жизнерадостной. Выбирайте насыщенные краски и сочные тона.

СТИЛЬ РЕТРО — элегантные шестидесятые подарили нам ткани в горошек и клетку, отделку контрастными кантами, планки с пуговицами и другие интересные детали.

РЮШИ И ВОЛАНЫ — женственные и романтичные, эти элементы украсят купальник для молодой девушки.

ЛИФ-БЮСТЕ — замечательная находка для тех, кто не любит носить с собой много одежды на пляж, ведь достаточно всего лишь надеть шорты или юбку, и вы уже готовы к посещению ближайшего кафе или к прогулке по набережной.

ВЫРЕЗЫ. Соблазнительные разрезы и вырезы на купальниках, особенно слитных монокини, делают модели откровенными и провокационными.

РУКАВА — новая деталь купальных костюмов — крошечные и длинные, узкие и в виде крылышек, добавляют шарма и оригинальности.



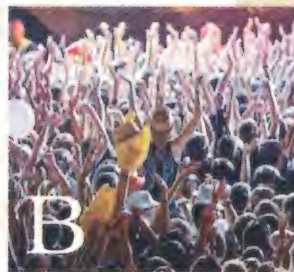


Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Мы ждали его с нетерпением и, наконец, оно наступило! Впереди целых три месяца лета, и нужно провести любимое время года так, чтобы оно принесло положительные эмоции, заряд энергии, отдыха и незабываемые впечатления. Ответьте на вопросы нашего теста, и вы узнаете, какой вид отдыха лучше всего подходит вам.

КАК ПРОВЕСТИ ЭТО ЛЕТО?

1. Как вы представляете себе идеальный летний выходной?



2. Какой купальник вы возьмете в отпуск?



3. Где бы вы пообедали в прекрасный летний денек?



4. Вы хотели бы провести летнее свидание так...



5. Какой летний десерт вы предпочитаете?



6. Какую сумку вы купили бы себе на этот сезон?



7. Лучшие летние сандалии...



А



Б



В

8. Какая помада лежит в вашей косметичке?



А

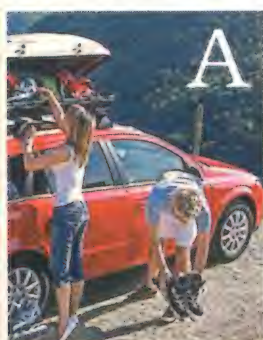


Б



В

9. На чем вы отправитесь в летнее путешествие?



А



Б



В

10. Выберите свой летний подарок.



А



Б



В

БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТВЕТОВ А:

ХОББИ И СЕМЬЯ

Вы работали так много, что за это время совсем забыли о том, что вас интересует и радует, отодвинув свои интересы и хобби на задний план. Настало время полностью отдаться своим желаниям и посвятить время любимым занятиям. Прочитайте давно купленную книгу, закончите вышивку, посадите новые растения на даче, приготовьте что-нибудь по мамину рецепту, порадовав себя и близких вкусным блюдом. Постарайтесь этим летом проводить больше времени с семьей и друзьями, поскольку они тоже нуждаются в вашем внимании, а вы – в общении с ними. Устройте летнюю вечеринку в саду, вместе выберите на пляж, погуляйте в парке. Наслаждайтесь прекрасными летними мгновениями, проведенными с теми, кого вы любите и кем дорожите!

БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТВЕТОВ Б:

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА

Работа отняла у вас много сил? Срочно займитесь их восполнением! Потратьте это лето на то, чтобы восстановить ресурсы – физические и духовные. Вы любите природу, спорт, здоровую пищу и заботитесь о душевном равновесии, поэтому сделайте их обязательными составляющими вашего лета! Освойте новый вид летнего спорта – научитесь играть в теннис или кататься на роликах. Отправьтесь в поход или путешествие на велосипеде, наслаждайтесь с любимым великолепными закатами и рассветами, устройте незабываемый пикник на лужайке, побалуйте свое лицо и тело СП-процедурами, которые можно собственноручно приготовить в домашних условиях. Зарядитесь энергией лета и солнца по полной программе!

БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТВЕТОВ В:

ПРИКЛЮЧЕНИЯ И ЭМОЦИИ

Вы так устали от монотонности и рутины трудовых будней, что вам срочно требуются новые впечатления. Потратьте это лето на приключения и яркие эмоции! Займитесь чем-нибудь необычным и не свойственным вам: запишитесь на курсы йоги, посетите концерт крутой рок-группы, отправьтесь в экзотическое путешествие – хотя бы осмотреть расположенные неподалеку достопримечательности, ведь наверняка такие найдутся! Попробуйте новое блюдо или напиток, покатайтесь на аттракционах, посетите зоопарк – когда вы там были в последний раз? Порадуйте себя одеждой в новом стиле, смените причёску или цвет волос. Получайте новые впечатления по максимуму!

Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июня активные, но не до конца продуманные действия могут привести к ошибкам и просчетам. В начале июля появится шанс найти удачное решение проблем. Многие спорные вопросы в семейных делах будут урегулированы, и вы сможете успешно заниматься делами, связанными с ремонтом или строительством. Ваш энергетический потенциал будет невысок, поэтому вам следует больше отдыхать.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 24, 28. В июле: 3, 8, 12.

ТЕЛЕЦ Вторая половина июня неблагоприятна для финансовых операций. В личной жизни возможны разочарования и неприятности, связанные с оглаской тайного романа. В первой половине июля могут возникнуть трудности с документами. Несмотря на обилие неурядиц, с деньгами проблем не предвидится. Со 2 по 13 июля повышена опасность травматизма: будьте осторожны в поездках и за рулем.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 27. В июле: 2, 7, 11, 15.

БЛИЗНЕЦЫ С 15 по 28 июня из-за спешки и вашего упрямства возможны некоторые сложности в делах. После 28 июня и в первой половине июля сдерживайте склонность к расточительству. Скоро могут потребоваться деньги на крупные приобретения. В личной жизни постарайтесь не запутаться в любовных интригах. В семьях возможны проблемы с детьми, что может принести волнения и крупные расходы.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 23, 28. В июле: 3, 8, 12.

РАК Во второй половине июня многие начнут устраивать свой быт. Некоторых ждет выгодный брак, кому-то придется выбирать: сохранить или разорвать старые связи. В первой половине июля желание увеличить свои доходы может стать поводом для смены работы. Серьезные заболевания большинству людей этого знака не страшны, но перегрузка нервной системы может отразиться на работе ЖКТ, вызвать проблемы со сном.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 21, 27. В июле: 1, 6, 10, 15.

ЛЕВ Во второй половине июня появится возможность уладить спорные вопросы, добиться взаимопонимания с окружающими. В первой половине июля возможен энергетический спад, появится желание отойти от дел, отправиться в путешествие. Финансовая сторона жизни этого периода будет устойчивой. Будьте внимательны к своему здоровью. Возможно обострение старых или хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в июне: 20, 24, 28. В июле: 1, 8, 13.

ДЕВА После 15 июня возможны трудности в осуществлении планов. Многим придется разбираться в своих желаниях и приоритетах. В июле предстоит принимать меры по устранению причин разногласий, конфликтов, укреплению материального положения. Крупные суммы могут уйти на урегулирование судебных споров. Личная и семейная жизнь будет неровной. Здоровье не подведет, но старайтесь избегать излишеств.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 21, 25, 30. В июле: 6, 9, 14.

ВЕСЫ В конце июня у вас появится возможность разобраться в своих чувствах, укрепить отношения с окружающими. Возможно выгодное предложение работы или премия. В начале июля вас поглотят семейные дела. Любовные отношения будут вдохновлять на свершения. Некоторых ждет счастливый брачный союз. В рассматриваемый период здоровье в основном будет стабильным.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 20, 25. В июле: 3, 9, 13.

СКОРПИОН Во второй половине июня вам предстоит решать финансовые проблемы. Будьте предельно осторожны. Заманчивые предложения друзей и партнеров могут оказаться иллюзорными. Какое-то известие или событие в период со 2 по 13 июля может внести в вашу налаженную жизнь тревогу. Будьте мудрее и снисходительнее к близким людям. Возможно романтическое приключение. Здоровье будет в норме.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 25. В июле: 1, 7, 10, 14.

СТРЕЛЕЦ С 18 по 23 июня вам удастся разобраться со многими делами, скорректировать свои планы. Распространяться о них не стоит, так как в вашем окружении появятся завистники и соперники, которые могут навредить вам не только в работе, но и в личной жизни. В июле появятся условия для создания надежного финансового положения. Энергетический потенциал будет невысок, придерживайтесь режима.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 30. В июле: 4, 9, 13.

КОЗЕРОГ До конца июня в решении финансовых вопросов будет много спорных ситуаций. В конце месяца вы можете столкнуться с открытым противостоянием. В начале июля будьте очень внимательны, принимая ответственные решения. Финансовая ситуация этого периода будет нестабильной. Энергетический потенциал невысок. Будьте внимательны к своему здоровью. Подумайте об отдыхе.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 27. В июле: 1, 5, 10, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июня вас ждет рутинная и беспокойная работа. Финансовая ситуация ожидается просто ровной. В начале июля возможны проблемы с родными. Некоторых ждет прибавление семейства, приобретение недвижимости. Это время благоприятно для пылких романов и путешествий. Здоровье в этот период будет неустойчивым. Постарайтесь заниматься профилактикой хронических болезней.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 23, 30. В июле: 4, 8, 13.

РЫБЫ С 15 по 18 июня возможны сложности на работе, но вы сумеете найти решения проблем, проявив находчивость и смелость. В первой половине июля возможна встреча с человеком, который станет для вас надежным партнером не только в делах, но и в любви. Это благоприятный период для вступления в брак и подписания деловых соглашений. Ваше финансовое положение будет неустойчивым из-за серьезных расходов.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 26, 30. В июле: 5, 11, 15.

ВСЯ

В ЗОЛОТЕ И СЕРЕБРЕ

Временные тату золотистого и серебристого цвета остаются в тренде вот уже три года. И, наверное, мода на них не пройдет еще сколько-то лет, потому что ничто не выглядит так красиво на загорелом теле в сиянии южного солнца, как эти флэш-тату.

Они безвредны для здоровья, обладают хорошей стойкостью к воде, держатся на теле до недели, если их не тереть пальцами и мочалкой, и постепенно сходят сами.

По сути — это обычные переводные картинки, и способ их нанесения очень прост.

Вырезаете нужный вам рисунок или орнамент из бумаги, осторожно снимаете верхнюю пленку, прикладываете рисунком на выбранное место, влажной салфеткой смачиваете верхнюю бумагу, пока она не промокнет, и через 30 секунд осторожно бумагу снимаете. Рисунок должен высохнуть сам. В идеале на том месте, где вы будете делать тату, не должно быть волос, а кожу перед нанесением вытрите досуха.

Если вы хотите наклеить флэш-тату на волосы, их следует вымыть, хорошенько высушить, нанести на то место, где будет тату, немного мусса, тщательно расчесать, используя расческу с мелкими частыми зубьями или щетку, пригладить и временно закрепить нужную прядь невидимками. Далее повторяйте те же действия, что и при нанесении на кожу. Для стойкости можно сбрызнуть тату лаком. На волосах тату держится до следующего мытья. Перед сном желательно снова закрепить украшенную прядь невидимками и надеть косынку.

Если тату потеряло привлекательность, частично нарушилось или просто надоело, вы можете удалить его с кожи, не дожидаясь, пока оно сойдет само. Нанесите на место татуировки любой крем или масло и помассируйте, а после этого примите душ с гелем и мочалкой.

Подготовила Галина УШАКОВА



ТУАЛЕТ ДЛЯ ДАЧИ

Мы привыкли прятать дачный туалет в самый дальний уголок участка. Неприглядный, серенький, сугубо утилитарный объект, поставленный «по нужде» — именно такой туалет укрепился в сознании многих дачников. А что если сделать его пусть не украшением, то хотя бы достойным уважения и внимания арт-объектом любимой дачи? Для этого нужно совсем немного. Например, построить туалет в виде сказочного домика или избушки «на курьих ножках»; снабдить его окошком и цветочным ящиком, в котором высадить яркие однолетники; покрасить в яркие, радующие глаз цвета; позаботиться о внутреннем убранстве туалета; или сделать его совершенно необычным — например, округлой формы, в виде каменной мельницы или кареты!





Из уст женщин, уставших быть сильными, часто можно слышать, что им хочется

познакомиться с мужчиной интересным, эрудированным, у которого есть своя цель в жизни, и он стремится к ее осуществлению. В наше время таких мужчин часто называют карьеристами. Хотя вернее было бы называть их преданными своему делу, идущими за своей мечтой.

Все-таки слово «карьерист» у многих ассоциируется с теми, кто стремится получить высокую должность, идя по головам окружающих. А ведь для специалиста высшей пробы в желании сделать карьеру нет ничего зазорного. И у мужчины-карьериста очень много достоинств, которые прельщают женщин.

Вот только оказывается, что любить карьериста не так просто, и прежде всего потому, что он «женат на своей работе». Непросто, но возможно.

Как? На что обратить внимание? Как понять этого целеустремленного, но сложного, человека и стать ему второй половиной?

ВАШ МУЖЧИНА НАЦЕЛЕН НА УСПЕХ

ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ ИЛИ ПОД НАДЗОРОМ?

Слабый человек не сможет сделать карьеру. Этот тернистый путь требует силы воли, усердия, умения планировать, решительности и смелости. И, конечно, трудоспособности, граничащей с трудоголизмом. У настоящего карьериста мышление устроено особым образом: он сначала собирает информацию, анализирует ее, затем составляет план действий и неукоснительно старается ему следовать. Он привык преодолевать трудности и препятствия, всегда и во всем брать ответственность на себя. Это настолько входит у него в привычку, что и в делах сердечных, и дома он действует, как на работе. Да, за ним можно жить как за каменной стеной. Но...

Не позволяйте ему превратиться из любимого мужчины в домашнего начальника. В стремлении все контролировать такой мужчина может перенуть палку и установить над вами и семьей тотальный контроль. Такой, что за этой стеной вы почувствуете себя узницей. Дайте понять мужу, что опекать и контролировать вас по пустякам нет необходимости. Сошлитесь на то, что это отвлекает его силы и внимание от работы. Подействует.

ПО ДОМОСТРОЮ ИЛИ ПРОТИВ?

Какими хочет видеть отношения с любимой женщиной мужчина, заикленный на работе? Каких женщин он выбирает? Есть те, кого прельщают легкие необременительные отношения, они считают, что если женщина мешает карьере, можно обойтись без нее. Для кого-то главное — крепкий тыл, а домовитость — превалирующее качество в женщине. Ее святая обязанность — обеспечивать комфорт и уют, заниматься детьми и переживать за мужа — ну прямо как по Домострою. А есть такие, кто хочет, чтобы рядом была

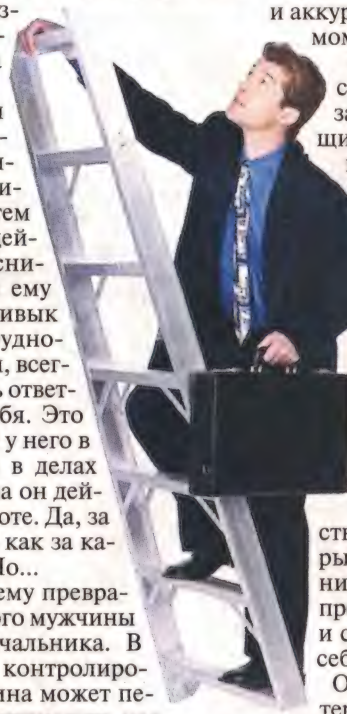
женщина достойная: умная, смелая, гордая, стремящаяся достичь чего-то в жизни. В этом случае жена даже получит поддержку в строительстве своей карьеры, но только в том случае, если это не мешает ей обеспечивать крепкий тыл. Ведь главное дело жены — поддерживать, понимать, помогать, дополнять. От нее муж-карьерист будет требовать такой же пунктуальности, собранности и аккуратности, какие присущи ему самому.

Жене потребуется бездна ума, спокойствия и такта, чтобы доказать мужу, что современная женщина умеет держать баланс между воплощением своих амбиций и домовитостью.

САМОКРИТИКЕ — ДА, КРИТИКЕ — НЕТ!

Умение лавировать в реалиях современного бизнеса, анализировать нестандартные ситуации, оперативно решать возникающие проблемы — вот те черты, которые обязательно присутствуют в характере мужчины, который добивается высокого положения. А значит, он не просто просчитывает каждый свой шаг, но и способен критично взглянуть на себя и свои действия.

Он слишком самокритичен, чтобы терпеть критику от кого-то еще. Со стороны это может выглядеть как завышенное мнение о себе. Но редко кто умеет так подмечать малейшие свои ошибки и делать из них выводы, как карьерист. Воспринимая любые замечания в свой адрес в штыки, он ждет от спутницы жизни прежде всего одобрения и понимания. И ждать от мужа, что он поделится планами или расскажет подробно о своих успехах, вы можете только в том случае, если доказали ему свою абсолютную преданность. Тогда он может обратиться к вам за советом или попросит



высказать свое откровенное мнение. Такое доверие надо заслужить и, главное, постараться не перегнуть палку и не испортить все критикой, а суметь безболезненно для самолюбия мужчины указать на его ошибки. Но в любом случае не лезьте к нему с расспросами, а когда он интересуется вашим мнением, высказывайте его очень деликатно.

ПРОВЕРКА НА НАДЕЖНОСТЬ

Амбициозность и желание доказать свою состоятельность как специалиста, воплотить в жизнь смелые проекты чаще является чертой тех мужчин, кто недополучил в детстве внимания и похвалы от родителей, страдал юношескими комплексами. Настрадавшись в детстве и юности, он будет очень тщательно скрывать свою уязвимость, вряд ли будет искренним с недостаточно знакомой женщиной. Нет. Он ее сначала узнает, проверит, и только потом научится доверять. Причем в процессе этой проверки больше всего мужчина будет ценить именно ее искренность, сам оставаясь закрытым.

Это очень тяжелый труд: не получая отдачи, любить такого мужчину, дарить ему тепло и ласку и прощать ему его слабости чисто по-матерински. Сложно понять, что закрытость и недоверие — это не личные черты, а дань постоянно-состоянию недоверия и осматрительности, которые сопровождают его на работе. Карьеристу, как любому человеку, нужно расслабиться и доверять кому-то очень близкому и надежному.

И доказать, что с любимой женщиной можно не придерживаться принципа «никому не верь до конца», будет ой как не просто.

НЕ ТОЛЬКО МАТЕРИАЛЬНОЕ

Невозможно быть карьеристом, не будучи трудоголиком, поэтому, желая достичь большего, мужчина уходит с головой в работу: сутками напролет пропадает в офисе или неделями в командировках. При этом он забывает, что для семьи важно не только общественное и финансовое положение мужа и папы, но и сам он: муж и папа. Упорно работающий мужчина считает, что, обеспечивая семью материально, он выполняет свою функцию главы семьи и порой не замечает, что понежному от семьи отдаляется.

Старайтесь мягко корректировать курс, по которому он движется, убеждать, что для домашних важны не только деньги, но и он сам, его мнение, участие в решении домашних проблем и трепетная забота. Что вам и детям гораздо приятнее провести время вместе с мужем и отцом, чем пересчитывать заработанные им деньги. Но будем смотреть правде в глаза: полностью убить в нем меркантильность не удастся, ведь такие мужчины ввязываются в карьерную гонку не столько ради должностей, сколько ради материальной состоятельности.

ЛИЧНЫЙ ДИАГНОСТ

Человеку, который так много работает и сражается за место под солнцем, редко удается сохранить здоровье. Мужчины, ориентированные на успех, чаще других страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, они склонны к гипертонии. Постоянная конкуренция, стремление добиться поставленной цели любой ценой, нетерпеливость и раздражительность от любой задержки и изменившихся обстоятельств — вот причины постоянного стресса, в котором проходит вся жизнь мужчины-карьериста. К тому же, стремясь к цели, он никогда не обращает внимания на недомогание и «звоночки», которыми его организм сигнализирует о неблагополучии здоровья.

Женщине, которая живет рядом с карьеристом и любит его, следует учитывать этот постоянный фактор риска и следить за его здоровьем, заставлять лечиться, даже против его воли. Пронять его можно только тем, что незаконченным окажется дело всей его жизни, указания на вред для него самого, как правило, успеха не имеют.

ГЕНЕРАЛЫ ПОЛУЧАЮТСЯ ИЗ ЛЕЙТЕНАНТОВ

Если любовь к мужчине, для которого работа на первом месте, искренняя, невозможна не радоваться его достижениям и успехам. Но пусть никогда не появится у

вас мысль, что это только его личная победа. Не надо умалять и свой вклад. Ведь только благодаря вашей неустанной заботе о нем самом и о вашей

семье он имел возможность совершить то, что совершил. Возможно, он никогда вам не скажет об этом, но без вас успехов для него во многом был бы невозможен. Конечно, карьерист все равно старался бы достичь цели, но ради себя лично он прикладывал бы гораздо меньше усилий, чем ради любимой женщины и семьи. Ваша гордость за его достижения, ваша радость от его успеха, похвала и улыбка для него более ценная награда, чем долгожданное повышение.

ВЗАИМНОЕ ДОВЕРИЕ

Постоянная гонка на выживание и конкуренция в работе приучают мужчину не откровенничать ни с кем, иначе подсыпят, украдут идею, обойдут. К сожалению, эту осторожность в общении мужчина переносит и на семью.

Не забывайте, что мужу хватает конкуренции на работе, поэтому он не станет терпеть ее в отношениях со своей женщиной. Мужчина-карьерист крайне ревнив, он считает, что дает вам достаточно для того, чтобы вы были ему безгранично преданны и абсолютно верны. Он не станет спокойно наблюдать, как жена невинно беседует или даже флиртует с кем-то, кроме него. Старайтесь не давать ему повода для ревности, она носит разрушительный характер, а из-за пустяка или пустого каприза можно потерять семью.

ЗАЧЕМ ТАКАЯ ЛЮБОВЬ?

Строить совместную жизнь с любым человеком, отличным от нас, нелегко, не только с мужчиной, целиком занятым своей карьерой. Но вы должны знать, что ваш мужчина никогда не потерится в самых сложных жизненных ситуациях, будет поддерживать ваши собственные амбиции, сдвинет ради вас горы, отучит вас чувствовать себя беспомощной и беззащитной, найдет выход из безвыходных ситуаций, заразит жизненной энергией и энтузиазмом, научит строить большие планы и воплощать их в жизнь. С ним вы никогда не узнаете, что такое старость души.

Хотите всего этого? Учитесь быть в меру уступчивой, мягкой, понимающей, вове-

ремя говорить нужные слова и делать правильные выводы. Уже если вы полюбили сложного человека, нацеленного на успех, значит, сил найти с ним общий язык у вас хватит.

Подготовила Мария ДРОНОВА



50 Мужчина в вашей жизни ВЫ, ОН И ХОББИ

Когда любви мешает кто-то третий, это всегда опасно. Но в данном случае любовный треугольник – не совсем обычный, потому что отнимает любимого не разлучница, а его увлечение, которому он готов посвятить львиную долю свободного времени. Как относиться к хобби вашего мужчины, чтобы оно не разрушило отношения? И как превратить минусы, которые вы видите в его любимом занятии, в плюсы? Если он...

...КОЛЛЕКЦИОНЕР

Старинные монеты, крышки от пивных бутылок, ножи, значки или фигурки сов – что бы он ни собирал, желаннее предметов, чем те, что входят в его коллекцию, просто не найти!

МИНУСЫ

В доме скапливается целая куча «хлама» в виде разной ерунды, многочисленных коробок и полок, заставленных предметами гордости хозяина. Частые визиты других коллекционеров, которые приходят, чтобы посмотреть, купить, обменять или продать «что-нибудь полезное», не дают покоя и уединения. К тому же, некоторые предметы коллекций могут обойтись в копейчку, отнимая средства из семейного бюджета.

КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Богатая и обширная коллекция со временем может оправдать себя в финансовом плане, ведь «полное собрание» чего бы то ни было со временем может стать бесценным. Интересные экземпляры коллекции можно с успехом использовать как украшения вашего интерьера, которые превратят помещение в оригинальное и самобытное. А коллекционеры, как правило, очень интересные и увлеченные собеседники, общение с которыми может приоткрыть для вас двери в совершенно новый мир, помочь найти ответы на многие вопросы и просто доставить удовольствие!



...ЛЮБИТЕЛЬ ПОПАРИТЬСЯ

Жарко или холодно, дождь или снег – неважно! Каждое воскресное утро он

достаёт из шкафа любимый веник и идет в баню.



МИНУСЫ

Вы не можете провести вместе выходные, и его постоянное, хотя и краткосрочное, отсутствие начинает вас раздражать. К тому же, после бани ему нужно полежать, отдохнуть и расслабиться с пивком у телевизора, поэтому о том, чтобы вместе сходить в кино, покататься на роликах или хотя бы съездить в гипермаркет за продуктами, не может быть и речи.

КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Взгляните на эту «проблему» с другой стороны. Баня – вполне безобидное и полезное для здоровья увлечение. Дело не в ней, и не в отсутствии вашего любимого, а в том, что вы слишком зависимы от него, и не умеете правильно распорядиться таким ценным подарком, как время, которое можно потратить на себя! Он ушел в баню? Замечательно! Значит, вы в это время можете сходить на фитнес, в салон красоты, заняться шопингом, или просто поваляться в постели и поболтать по телефону с подругой. Никто и ничто вам не помешает. А совместный поход в кино или за продуктами можно перенести на пятницу или субботу.

...АДРЕНАЛИНОВЫЙ ГЕРОЙ

Сегодня он гоняет на мотоцикле, завтра отправляется покорять самую высокую вершину, затем у него намечен сплав по горным рекам, а в перспективе – прыжки с парашютом.



МИНУСЫ

Долгое отсутствие любимого рядом, наличие «спутниц» в походах, разделяющих его увлечение, а также высокая вероятность получения травм различной степени тяжести не добавляют вам положительных эмоций и оптимизма.

КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Поздравляем! Вам очень повезло, ведь ваш возлюбленный – настоящая находка! Он – воплощение мужественности, смелости и отваги. Вот и гордитесь и восхищайтесь им, относитесь к нему, как к супергерою! Лучшего способа привязать к себе мужчину не существует! Его мужское эго будет тянуть его к вам за следующей порцией восхищения и обожания. Так что никакие «спутницы» из похода вам не страшны, и он будет спешить к вам на всех парусах из любого путешествия. Время его отсутствия потратьте на себя, и помните, что расставания только подогревают любовь, поэтому встречайте его самым жарким поцелуем!

...ФАНАТ-ОДИНОЧКА

Он закрывается у себя в комнате и часами склеивает машинки, конструирует модели поездов, самолетиков или пересаживает растения в аквариуме.

МИНУСЫ

Он всячески оберегает свой внутренний мир, и дверь в него для вас закрыта. От этого вы чувствуете себя заброшенной и покинутой...



КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Постарайтесь понять, что каждый из нас имеет право на личный душевный отдых. Дайте ему время побыть наедине со своим любимым увлечением. Попробуйте его поддержать и направить его умения на благо семьи. Вдруг в один прекрасный день оно превратится в дело его жизни и сможет приносить неплохой доход?



...ПРОДВИНУТЫЙ КОМПЬЮТЕРЩИК

Его страсть — программирование, создание предметов виртуальной реальности или компьютерный дизайн, и он готов посвящать своему увлечению все свое свободное время.

МИНУСЫ

Красные глаза, бессонные ночи, проведенные у экрана, а также полное нежелание отрываться от компьютера и, как следствие, невозможность вытащить его куда-нибудь из дома — побочные эффекты его хобби. «Любители кодов» — это люди из другого мира, со своей субкультурой и языком, понятным только им и недоступным простым обывателям.

КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Если нереально вернуть его из виртуальной реальности хотя бы для того, чтобы провести вместе пару часов на спортплощадке или сходить в кафе, не мешайте ему. Из его увлечения можно извлечь очень хорошую пользу — ведь труд программистов очень хорошо оплачивается, быть может, именно сейчас он создает суперпрограмму, которая принесет вам баснословную прибыль. Предоставьте ему возможность творить и не переживайте: вскоре он захочет есть и пить, а также вспомнит, что у него есть прекрасная спутница, которой он будет очень благодарен за то, что она с пониманием относится к его страсти.



...РЫБОЛОВ

Удочки, поплавки, лески, подводные ружья и другое снаряжение для его хобби — самый лучший подарок, который он тут же стремится опробовать в деле, отправляясь за добычей каждые выходные.

МИНУСЫ

Кроме неприятных чувств от его отсутствия дома, вы испытываете жалость к невинным обитателям речных глубин, которые попадают к нему на крючок и в сети.

КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Попробуйте время от времени ездить на рыбалку вместе с ним. Пока он будет ловить рыбу, вы можете отдохнуть и расслабиться. Что может быть лучше, чем отдых у реки, плеск весел и запах ухи на костре? А может, вы и сами отважитесь взять в руки удочку и, кто знает, вполне вероятно, что через какое-то время вы сможете полностью разделить с ним его увлечение. Рыбалка затягивает и увлекает, а также снимает стресс, помогает расслабиться и «перезарядить батарейки».



...СПОРТСМЕН

Сегодня он играет в футбол, завтра «качается» в спортзале, послезавтра

плавает в бассейне. Он не мыслит своей жизни без движения и спорта.

МИНУСЫ

Его чрезмерная активность вас раздражает, а страсть к здоровой пище мешает наслаждаться пончиками, блинчиками или чипсами. Повалиться на диване вместе? Нет, не слышали...

КАК ПРЕВРАТИТЬ МИНУСЫ В ПЛЮСЫ

Вам очень повезло, что рядом с вами — настоящий физкультурник. Он тянет вас в бассейн или спортзал? Соглашайтесь! Посмотрите, в какой он прекрасной форме! Разве можете вы выглядеть хуже своего любимого? Спорт и, как следствие, здоровый образ жизни — самое полезное увлечение: оно заряжает энергией, продлевает молодость и укрепляет здоровье. Поспешите разделить его со своим возлюбленным!

Каким бы ни было хобби вашего мужчины (конечно, если речь идет о безобидных увлечениях, не несущих реальной угрозы ему и семье), не пытайтесь препятствовать ему в занятиях любимым делом. Это не приведет к тому результату, на который вы рассчитываете. Ведь его хобби доставляет ему радость и удовлетворение, необходимое для его личной гармонии и счастливых отношений в семье. Занимаясь тем, что ему нравится, он избавляется от стресса и «выпускает пар». Хобби — прекрасная возможность повысить самооценку, что способствует успехам на работе и продвижению по карьерной лестнице, а, значит, и пополнению семейного бюджета. Попробуйте разделить его хобби, и иногда заниматься его любимым делом вместе с ним — это прекрасная возможность освежить отношения, найти новые общие интересы, которые помогут укрепить семью. И обязательно найдите увлечение для себя — на тот момент, когда его не будет дома, и вы будете чувствовать себя одиноко. Самодостаточность избавит вас от лишних подозрений, опасений и возможных семейных ссор. И помните, что наши женские увлечения (например, шопинг), капризы и слабости далеко не всегда вызывают восторг у мужчин.

Подготовила Валентина КИРНОС

ПРОИГРАННОЕ СРАЖЕНИЕ ПОЛКОВОДЦА

Большинство своих батальев Михаил Илларионович Кутузов — ученик великого Суворова — выиграл, порою имея меньше сил и находясь в невыгодном положении. В 1812 году он сумел противостоять судьбе, представшей перед ним в образе огромной армии и ее хитроумного решительного полководца — сумел противостоять и победить. Но однажды, еще в молодости, когда к нему пришла большая любовь, сражение за нее он проиграл. Есть ли в том его вина, судить не нам. Мы лишь попробуем рассказать, как это всё было...



ЗНАКОМСТВО С КАВАЛЕРИСТ- ДЕВИЦЕЙ

Вскоре после Бородинского сражения в ставку генерал-фельдмаршала Кутузова в село Красная Пахра прискакал молодой поручик и попросил аудиенции тет-а-тет у главнокомандующего. Его провели в покои Кутузова, где поручик обратился к Михаилу Илларионовичу с неожиданной просьбой взять его к себе ординарцем. Во время беседы выяснилось, что поручику двадцать три года и он уже неоднократно отметил своею храбростью в разных военных кампаниях. Когда же Кутузов услышал фамилию поручика — Александров, — то очень обрадовался, сказав, что имеет, наконец, удовольствие узнать его лично, поскольку давно уже слышал о нем.

Точнее, о ней. Перед фельдмаршалом стояла Надежда Дурова, первая российская женщина-офицер, ставшая впоследствии известной как «кавалерист-девица» и прототип Шурочки Азаровой из «Гусарской баллады».

Надежда Дурова участвовала в батальях с 1806 г. в составе уланского полка, куда была зачислена, назвавшись семнадцатилетним дворянским сыном. Она не раз отличилась в боях, а за спасение в одном из сражений раненого офицера получила чин унтер-офицера и Георгиевский крест.

Но тайна ее открылась, о необыкновенной героине узнал император и повел доставить ее к нему. Долго беседовал с ней, был поражен нелегкой судьбой и необыкновенным патриотизмом девушки, в результате оставил ее в армии, пожаловав чин подпоручика. Ну а чтобы сохранить пикантную ситуацию в тайне, перевел ее в гусарский полк под именем Александра Андреевича Александрова.

В тайну были посвящены только император, военный министр М.Б. Барклай-де-Толли и Кутузов. Потому-то и обрадовался Михаил Илларионович, когда увидел ту, о которой получил сообщение императора.

НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Вразговоре Надежда упомянула о том, что отец ее — гусарский офицер, а мать с Полтавы, и что там остались еще люди, которые Кутузова помнят...

Михаил Илларионович заметил, что на Полтавщине служил в годы офицерской молодости, и удивился, откуда Надежда знает что-то о людях, помнящих его. Но когда Дурова сказала ему, кто ее мать — Надежда Ивановна Дурова, урожденная Александрович, — Кутузов необычайно разволновался.

...В 1770 г. Кутузов получил назначение в армию П.А. Румянцева, на театр военных действий русско-турецкой войны. Правда, в тот момент боевых действий армия не вела, стояла на зимних квартирах в городке Пирятин в 150 верстах от Полтавы.

Там он познакомился с семьей Александровичей и стал часто бывать у них в имении на хуторе Великая Круча, в трех верстах от Пирятина. Собственно, частым гостем в этом семействе двадцатипятилетний Кутузов был из-за младшей дочери Александровича — Ульяны...

ПРЕДЫСТОРИЯ С ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ

Всвоих «Записках...» Надежда Дурова вспоминала: «Мать моя, урожденная Александрович, была одна из прекраснейших девиц в Малороссии. В конце пятнадцатого года ее от рождения женихи толпою пред-

стали искать руки ее. Из всего их множества сердце матери моей отдавало преимущество гусарскому ротмистру Дурову; но, к несчастью, выбор этот не был выбором отца ее... Дед мой был величайший деспот в своем семействе; если он что приказывал, надобно было слепо повиноваться... Следствием этой неумеренной строгости было то, что в одну бурную осеннюю ночь мать моя... встала тихонько с постели, оделась, утаивая дыхание... и, отворя дверь в сад, как стрела полетела по длинной каштановой аллее, оканчивающейся у калитки. Мать моя поспешно отпирает эту маленькую дверь и бросается в объятия ротмистра, ожидавшего ее с коляской, запряженной четырьмя лошадьми...

В первом селе они обвенчались и поехали прямо в Киев, где квартировал полк Дурова. Поступок матери моей хотя и мог быть извиняем молодостию, любовью и достоинствами отца моего, бывшего прекраснейшим мужчиною, имевшего кроткий нрав и пленительное обращение, но он был так противен патриархальным нравам края малороссийского, что дед мой в первом порыве гнева проклял дочь свою».

ПРОКЛЯТИЕ ИЛИ СУДЬБА?

Вот с этой семьей и свел знакомство молодой Кутузов. Ульяна тоже полюбила офицера, но, зная крутой нрав родителей, побаивалась говорить им о своей душевной привязанности.

Время шло, встречи продолжались, и молодые люди уже были согласны в том, чтобы соединить свои жизни. И вдруг... Ульяна слегла, разбитая сильной неизвестной болезнью.

Каких только мер ни предпринималось, чтобы вылечить младшенькую, тем более что семейство было не бед-

ным, но ничто не помогало. Мать места себе не находила, и горячо и искренне молилась. Да однажды и дала в молитве обет, «что если дочь выздоровеет, то останется всю жизнь девственницей» — такой род служения Богу избрала она для своей дочери... И представьте, Ульяна пошла на поправку.

Часто навещавший ее Кутузов был вне себя от счастья, взаимная страсть их еще более возросла, и Михаил снова предложил Ульяне обвенчаться. Однако когда мать девушки услышала о женихе, она поведала дочери, чему обязана та своим спасением от смерти.

Но молодых «снедал огонь любви», и они решили все-таки просить благословения на свадьбу. Матушка долго их отговаривала, боясь кары небесной, но потом все же отступила. Неожиданно и отец отнесся к такому их решению достаточно спокойно — может, боялся повторения поступка старшей сестры.

Всё, казалось, пошло на лад. Но едва назначили день свадьбы, как Ульяну сразила страшная горячка. Все были просто в ужасе. Михаил был на грани отчаяния, бросив все, он метался от докторов и знахарей к своей невесте, и снова — к докторам. Может быть, его действия и мольбы матери и спасли Ульяну, она не умерла. Но паралич, поразивший девушку, сделал ее калек.

Такой удар судьбы не поколебал решимости и любви Кутузова — несмотря ни на что, он продолжал настаивать на венчании. Но родные невесты сочли болезнью наказанием за невыполнение обета; теперь и сама Ульяна воспротивилась свадьбе, сказав любимому, что не хочет «завязывать ему свет»...

УМЕРЕТЬ БЫЛО НЕ ДАНО

Влюбленные расстались. С болью, горечью в душе и неутоленной жадой счастья. Но связь между собой они сохранили, и долго переписывались.

Что это было с Ульяной? То ли проклятие, что наказывало ее за неведомые грехи, то ли милосердная судьба, что дважды уводила старуху с косой? Как знать? Но странно и некоторым образом мистично то, что Кутузову так же дважды пришлось постоять на краю жизни и смерти.

...Войны продолжались, и Кутузов совершал свои подвиги на военном поприще. Особо отличился командир гренадерского батальона подполковник Кутузов во время отражения турецкого десанта, высадившегося у Алушты. Во время боя 24 июля 1774 г. Кутузов с разнервным знаменем в руках повел свой батальон в атаку. Вдохновленные мужеством командира, солдаты штурмом взяли укрепление противника, турки бежали.

В этой атаке Кутузов получил тяжелое ранение: пуля ударила в левый висок и вышла около правого глаза. Врачи были категоричны: ранение смертельное, выжить после него невозможно. Но Кутузов выжил.

За подвиг он был удостоен ордена Св. Георгия 4-й степени. Екатерина II, узнав о ранении, сказала: «Надобно беречь Кутузова, — и прозорливо добавила: — Он у меня будет великим генералом». Императрица приказала выдать Кутузову 1000 червонцев и подписала указ об отправке его на лечение в Австрию...

18 августа 1788 г. во время осады крепости Очаков Кутузов был снова тяжело ранен в голову: пуля прошла по старому пути. И вновь уже через год полководец воевал под молдавским городом Каушаны, а в 1790-м проявил храбрость и мужество при знаменитом штурме Измаила.

Один из врачей, лечивших Кутузова, пророчески заметил: «Надобно думать, что Провидение сохраняет этого человека для чего-нибудь необыкновенного, потому что он исцелился от двух ран, из коих каждая смертельна». Через четверть века ему предстоит принять главный вызов в своей жизни — войну с Наполеоном...

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА

После счастливого исцеления от второго смертельного ранения Михаил Илларионович решил жениться. Да и партия неплохая представилась — дочь генерала Бибикова Екатерина, девушка воспитанная и образованная. Брак с нею оказался удачным: Екатерина стала ему и хорошей женой, и добрым другом. У них родилось шестеро детей, из них пятеро — дочери, которых Кутузов нежно любил и о которых постоянно заботился, переписываясь с ними из походов дальних и ближних.

Правда, не обходилось и без проблем. По меркам гвардейской элиты, на момент женитьбы Кутузов был, мягко говоря, не богат. Военные походы оплачивались скупо, поэтому он старался побольше выжать из имений, принадлежавших ему; очень помогали своеобразные премии — деньги или земли, пожалованные монархом за военные заслуги.

Надо было обеспечивать дом, жену и кучу детей, а Екатерина Ильинична, к тому же, держала литературный салон и жизнь вела достаточно расточительную, регулярно залекая в долги, оплачивать которые приходилось мужу. Тот делал ей строгий выговор, но через какое-то время все повторялось.

Возможно, в семье были добрые, теплые отношения и потому, что супруги не так уж много времени проводили вместе: они порою не виделись по году. Екатерина Ильинична не любила выезжать из Петербурга, обожала литературу, театры и светские мероприятия. И никогда не бывала ни на учениях, ни в военных походах. Не составляла она мужу компанию ни в европейских путешествиях, когда он выезжал лечиться, ни в Стам-

буле, где Кутузов служил российским послом в Турции.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К СУДЬБАМ

В апреле 1813 года Михаил Илларионович, возглавлявший Заграничный поход русской армии, простудился и заболел, было это в силезском городке Бунцлау (ныне — Болеславец, Польша). 16 (28) апреля 1813 г. великий полководец умер.

Тело фельдмаршала забальзамировали и отправили в город на Неве. Похоронен он был в Казанском соборе Санкт-Петербурга.

...Екатерина Ильинична пережила мужа на 11 лет. В старости (по тем меркам) превратилась



в даму, которая доживала свой век в ореоле легенд прошлого и обладала некоторыми странностями поведения.

Например, обожала одеваться, как юная барышня. Такой, весьма оригинальный, подход не все могли «оценить» по достоинству. Например, когда у Екатерины Ильиничны в гостях было семейство Тургеневых, и к ней подвели знакомиться маленького Ваню, облик ее настолько потряс будущего гения русской словесности, что он неожиданно брякнул: «Ты совсем похожа на обзьяну!».

...А что же бедная Ульяна Александрович?.. Она прожила долгую жизнь и умерла в 1836 г., но мелькнувшая когда-то давным-давно в жизни любовь продолжала греть ее все эти годы. Она постоянно молилась и сохранила к любимому человеку тихую святую привязанность и добрую память до последних дней своих.

Умирая, Ульяна Ивановна наказала положить ей в гроб под голову письма к ней Кутузова...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

А. Шахмагонова. Первая любовь Кутузова; Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона; и Интернет-сайтов

Моя невестка в сентябре позапрошлого года устроилась на работу в интернат, через некоторое время забеременела, в мае следующего года она пошла в декретный отпуск, предоставив в отдел кадров соответствующие документы. В июле у нее родился сын, и ее муж предоставил по месту работы невестки документы о рождении ребенка. В бухгалтерии он спросил, почему до сих пор не заплатили декретные. Ему ответили, что нужно подождать. Спустя полгода невестка сама пошла на работу узнать, почему не платят, и с удивлением выяснила, что она уволена еще в октябре 2016 года как не справившаяся со своими обязанностями. Обратилась в районную прокуратуру, там провели проверку, и выяснилось, что приказ об увольнении содержит ее подпись, хотя она уверена, что ничего не подписывала, ходила на работу до декретного отпуска. Документы на декретный отпуск потеряны. Районная прокуратура помочь ей отказалась, так как все сделано по закону. Как быть с потерей документов? Кто несет ответственность? Куда обратиться за помощью в выплате декретных и детских пособий? Справедливо ли было ее увольнять?

Безусловно, исходя из тех обстоятельств, которые Вы изложили, увольнение Вашей невестки было, по меньшей мере, несправедливым.

Между тем, следует знать, что общение работника с работодателем по кадровым вопросам следует осуществлять в письменном виде. Документы, исходящие от работника (заявления, а также документы, обосновывающие те или иные обстоятельства), следует передавать в двух экземплярах с тем, чтобы сразу просить отдел кадров поставить на втором экземпляре отметку об их получении. Такой способ передачи документов позволит в дальнейшем подтвердить, что работодатель получил от работника

соответствующее заявление или документы.

Документы, исходящие от работодателя, оформляются приказами и предполагают в обязательном порядке наличие графы для подписи работника об ознакомлении с приказом. Никакие действия работодателя в отношении работника не могут происходить без оформления приказа. Прием на работу, предоставление отпуска (в том числе по беременности и родам, а потом и по уходу за ребенком), увольнение работника — все это должно оформляться приказом.

Очевидно, что ошибка Вашей невестки заключается в том, что, передав документы о наличии у нее оснований для предоставления ей отпуска по беременности и родам, она не оставила себе копию заявления о предоставлении такого отпуска и не удостоверилась в том, что работодатель ей этот отпуск предоставляет, не получив копию приказа. В отсутствие доказательств передачи ей соответствующих документов, ответственность за утрату таких документов никто нести не будет.

Если бы об увольнении Вашей невестке стало известно менее месяца назад, то она могла бы обратиться в суд с иском о восстановлении на работе, признании приказа об увольнении незаконным, взыскании денежных средств, которые полагались ей в качестве выплат по беременности, родам, по уходу за ребенком, а также с заявлением о восстановлении срока на обращение в суд, указав, что о факте ее увольнения ей стало известно из письма прокуратуры. В ходе судебного разбирательства можно было бы поставить вопрос о проведении судебной почерковедческой экспертизы для определения, ее ли подпись содержится в приказе об увольнении или не ее.

Однако с учетом того, что о факте увольнения стало известно уже более месяца назад, на сегодняшний день обращение в суд с такого рода иском практически не имеет судебной перспективы, поскольку иск об оспаривании законности увольнения может быть подан не позднее месяца с момента увольнения либо с момента, когда лицу стало известно об увольнении.

К Вашему сведению, женщины, которые на момент рождения ребенка не состоят в трудовых отношениях, имеют право на получение единовременного пособия при рождении ребенка в органах социальной защиты населения.

В прошлом году я поцарапала машину на парковке, решили оформить ДТП с другим водителем без вызова ДПС по европротоколу. Оформили, разъехались, а недавно я получила требование от своей страховой компании о взыскании с меня денежных средств, которые были выплачены тому человеку, чью машину я поцарапала, из-за того, что я не известила страховую компанию о наступлении страхового случая. Скажите, законно ли это.

Европротокол (бланк извещения о ДТП) — это документ, на основании которого потерпевшая сторона может получить компенсацию по страховому полису. Водители заполняют протокол сами, не привлекая сотрудников ГИБДД. Оформление «европротокола» возможно в случае наличия одновременно следующих обстоятельств:

а) дорожно-транспортное происшествие произошло в результате столкновения двух транспортных средств, гражданская ответственность владельцев которых застрахована;

б) в результате дорожно-транспортного происшествия вред причинен только этим транспортным средствам (то есть ни водитель, ни пассажиры, ни пешеходы, ни иные транспортные средства не пострадали);

в) у участников ДТП отсутствуют разногласия относительно обстоятельств причинения вреда, характера и перечня видимых повреждений транспортных средств; указанные обстоятельства зафиксированы в бланке извещения о ДТП.

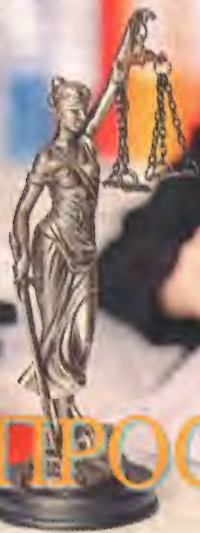
П. 2 ст. 11.1 Федерального закона «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств» закрепляет обязанность участников ДТП в течение 5 рабочих дней направить бланк извещения о дорожно-транспортном происшествии, заполненный в двух экземплярах водителями причастных к дорожно-транспортному происшествию транспортных средств, страховщикам, застраховавшим их гражданскую ответственность. То есть, известить страховую компанию о ДТП обязан не только потерпевший, но и виновник ДТП.

Если виновник ДТП не направит европротокол в свою страховую компанию, то последняя получает право требовать с виновника аварии денежные средства, выплаченные потерпевшему (пп. ж п. 1 ст. 14 ФЗ «Об ОСАГО»).

Таким образом, предъявленные к Вам требования страховой компании абсолютно законны.

На вопросы отвечали
независимый советник по правовым
вопросам, член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА

ВОПРОСЫ ЮРИСТУ



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

В апрельском номере «Весты» в вопросе читательницы прозвучала такая мысль: «Говорят, что если умершие родственники не отпеты, то поминание в церкви будет для них бесполезным, а для нас поминание неотпетых будет грехом».

Но ведь практически у половины населения Советского Союза усопшие родственники не были отпеты, а мы их регулярно поминаем. Неужели мы не имеем на это права?

А я помню, что моя бабушка, которая жила в другом городе, но всегда верила в Бога, читала Евангелие, ходила в церковь и просила нас, когда она умрет, обязательно заказать в церкви погребение. «Все остальное, — говорила она, — вы все равно не запомните, но это не так важно, а вот погребение закажите обязательно!»

Мы все сделали, как она просила, заказали погребение и землю, и теперь имеем право помянуть ее в церкви?

Да, имеете.

Могут ли священника за то, что его дочь родила внебрачного ребенка от женатого мужчины, лишить сана или наказать каким-либо другим образом?

В нашем районе произошел именно такой случай, и все прихожане переживают за нашего батюшку, а некоторые рассуждают так: «Если он за своей дочерью не уследил, как же он может наставлять на путь

истины паству?»

Есть власть вершить какой-либо суд внутри Церкви находится в компетенции Правящего Архиерея и такого органа как Церковный суд. Только они имеют право выносить какой-либо вердикт, а мы делать этого не можем.

Сколько раз в год можно заказывать в церкви Сорокоуст за усопших?

Какого-либо ограничения или правил в отношении заказа треб (в том числе Сорокоустов) нет, и вы можете заказывать Сорокоуст столько раз, сколько считаете возможным.

Я уже второй раз теряю свой крестик вместе с цепочкой. Может быть, это дурной знак?

Нет, вам просто необходимо либо потуже завязывать узелок веревочки, на которой вы носите крест, либо приобретая цепочку, обращать внимание на надежность замка, на соответствие веса креста и цепочки (если крест тяжелее цепочки, то она может рваться), на длину цепочки и т. п.

У моего жениха отец — коллекционер во втором поколении. Собирает старинные монеты, иконы и хочет, чтобы сын (мой жених) продолжил его дело.

Православный календарь на июль

(новый и старый стиль)

6 июля / 23 июня — Владимирской иконы Божией Матери

7 / 24 — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского

12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла

15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне

16 / 3 — Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского, всея России чудотворца

17 / 4 — Прп. Андрея Рублева, иконописца.

Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии

18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского

21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани

23 / 10 — Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве

24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены

26 / 13 — Собор Архангела Гавриила

28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.



А как на это смотрит Православная церковь?

В принципе, Православная церковь не имеет ничего против данного направления деятельности, но разыскивать иконы для того чтобы затем продавать их, извлекая какую-либо выгоду от их продажи — это, конечно, неприемлемо для христианина. Нужно понимать, что святая икона может попасть в руки человека неверующего или сектанта, вследствие чего может содержаться в небрежении, в неприемлемых и неблагоприятных для святыни условиях. Но если человек разыскивает иконы для того чтобы восстановить утраченную связь поколений, вернуть их для поклонения верующим, то это дело Богоугодное, и Господь не оставит такого человека Своей милостью, вменив ему это дело за добродетель.

СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Когда на экране мы наблюдаем за развитием красивого и волнующего романа, мы часто думаем, а какие чувства при этом испытывают актеры? Возникает ли у них симпатия к своим партнерам? Играют ли они любовь или все переживают по-настоящему? Представьте себе, да! Во многих случаях любовь в жизни актеров часто рождается на съемочной площадке. Как и случилось в жизни этих звездных пар...

БРЭД ПИТТ И АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ

Популярный актер и красавец-мужчина счастливо жил в браке с очаровательной Дженнифер Энистон до тех пор, пока не получил предложение на главную роль в фильме «Мистер и миссис Смит», где по замыслу режиссера его партнершей стала непревзойденная Анджелина Джоли. Это судьбоносное решение Дага Лаймана привело к образованию одной из самых красивых и знаменитых пар Голливуда под названием «Бранджелина». Страстный роман на экране был настоящим и перерос в семейные узы с тремя приемными и тремя собственными детьми. Правда, пару лет назад в обществе поползли шокирующие слухи, что после двенадцати лет брака Джоли подала на развод. Адвокаты начали бракоразводный процесс, но затем между бывшими влюбленными установилось перемирие, и процесс был остановлен. Как будут развиваться их отношения дальше — покажет время.

ЕВА МЕНДЕС И РАЙАН ГОСЛИНГ

Звезда латиноамериканского происхождения и канадский актер познакомились в 2011 году на съемках

фильма «Место под соснами». Их экранный роман перерос в реальный, но влюбленные поначалу скрывали свои отношения. И только через год их стали воспринимать как пару, когда Райан познакомил Еву со своей мамой. Спустя два года у влюбленных появилось логичное продолжение их романтических отношений в виде прекрасной дочурки Эсмеральды, однако и после ее появления Мендес и Гослинг не спешили под венец. Еще через два года в прессе поползли слухи о том, что пара рассталась. Причиной называли слишком уж разные характеры партнеров: Ева любит гламур, а Райан очень серьезен, и терпеть не может вечеринки, которые устраивает его спутница. Однако, как выяснилось позже, все это было не более чем завеса их крепких отношений, которые они не хотели выставлять напоказ. Подтверждением их любви стало появление второй дочери, Аманды, в 2016 году. В том же году актеры сыграли и тайную свадьбу, на которой присутствовали только самые близкие друзья и родственники. «Ева — прекрасная мама, и я счастлив иметь такую замечательную семью!» — признается Райан.



КРИСТЕН СТЮАРТ И РОБЕРТ ПАТТИНСОН

Роман между героями культового фильма «Сумерки» публика восприняла как настоящее реалити-шоу. Кристен и Роберт не давали поклонникам спокойной жизни: они то и дело расставались, затем вновь сходились, потом напрочь отрицали свои отношения, а после этого появлялись в обнимку у всех на виду. Их роман был на самом деле бурным и страстным, но продлился не так долго, и закончился с выходом последней части сиквела о вампирах.

ЭММА СТОУН И ЭНДРЮ ГАРФИЛД

Они познакомились на кастинге для фильма «Новый Человек-паук». Эмма пришла на пробы последней и,

возможно, не попала бы на роль подруги супергероя. Но когда она вошла в помещение, Гарфилд, по его признанию, почувствовал, как будто на него вылили ведро ледяной воды. Он сказал, что будет играть только с ней. На съемках молодые люди проводили много времени вместе и нашли между собой много общего. Эндрию вскоре расстался со своей девушкой, актрисой Шэннон Вуд, с которой до этого встречался почти четыре года, и между коллегами по цеху завязался роман. Вскоре влюбленные переехали в небольшую квартиру в Нью-Йорке, а через год Эндрию сделал Эмме предложение, от которого она не могла отказаться. Влюбленные планировали свадьбу в Италии, во время Венецианского фестиваля. Однако спустя год они огоршили поклонников, объявив о том, что берут тайм-аут. Работа помешала их отношениям. Слишком плотный график не позволял им проводить много времени вместе, и на церемонии вручения «Оскара» в тот год Эмма появилась одна... Однако она не переживала, и, как выяснилось, правильно делала, потому что через два месяца влюбленные вновь возобновили отношения. «Их свадьба — вопрос времени, — считают друзья Эммы и Эндрию, — они будут вместе, несмотря ни на что».



ПЕНЕЛОПА КРУС И ХАВЬЕР БАРДЕМ

Страстная испанка просто не умеет играть любовь на экране — она всегда влюбляется по-настоящему. Ее неоднократно подозревали в служебных романах — с Мэтью Макконахи, Мэттом Деймоном, Томом Крузом и Николасом Кейджем. И по признанию актрисы, между ними на съемочной площадке на самом деле возникали романтические чувства, но свое сча-

стье актриса нашла во время работы над фильмом «Вики Кристина Барселона», когда ее партнером по фильму, а затем и по жизни, стал Хавьер Бардем. Их первая встреча состоялась еще в 1992 году, на съемках фильма «Ветчина, ветчина», но любви с первого взгляда не произошло. Ей было всего 18, а ему — 23 года, и их пути разошлись. До их следующей встречи в 2008 году у каждого из них было много романов, но все они были забыты, когда между актерами вспыхнула страстная любовь. Спустя два года они стали мужем и женой, и в 2011 году у них появился первенец — Леонардо. А еще через два года Пенелопа подарила мужу прекрасную малышку по имени Луна. Настоящая любовь существует!



РАЙАН РЕЙНОЛДС И БЛЕЙК ЛАЙВЛИ

Роман одной из самых красивых пар Голливуда развивался стремительно, поклонники звезд не успели и глазом моргнуть, как их любимцы тайно стали мужем и женой. Их отношения зародились на съемках фильма «Зеленый фонарь». Актеры симпатизировали друг другу, но не решались на дальнейшие действия — ведь у каждого из них на тот момент были партнерши — Блейк встречалась с кумиром своего детства — Леонардо Дикаприо, а Райан и вовсе был женат — на актрисе Скарлетт Йохансон. Но спустя некоторое время союз Блейк и Лео распался, а брак Райана и Скарлетт полностью себя исчерпал, и приятельские отношения коллег быстро переросли в нечто большее. Всего через полгода после начала романа влюбленные переехали в собственный дом и узаконили свои отношения. Су-

пруги произвели на свет двух очаровательных дочурок и совершенно счастливы.



БЕН АФФЛЕК И ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

Их свела судьба на съемках комедии «Джилы», где они играли роли ключевых персонажей. По задумке режиссера между ними вспыхнул роман, который потом быстро перерос в реальный. Актеры стали встречаться, и вскоре публично объявили о том, что они — пара. Их отношения стали самой обсуждаемой новостью в шоу-бизнесе, и вскоре Бен сделал предложение Дженнифер, подарив ей роскошное обручальное кольцо с розовым бриллиантом. Однако за несколько дней до запланированного в Санта-Монике бракосочетания пара сообщила прессе о своем разрыве. Что ж, это был очень красивый роман — и на экране, и в жизни....



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ХРУПКИЕ, НО ТАЛАНТЛИВЫЕ:

ЕЛЕНА ПОЛЯКОВА И КАТЕРИНА ШПИЦА

У этих subtilных красавиц-актрис разница в возрасте шесть лет, в росте — сантиметров десять, а в остальном много общего: углубленное изучение в школе английского и французского языков, кроме актерского, второе высшее образование, обе подрабатывали во время учебы в ночных заведениях...

АКТРИСА
И ЭКОНОМИСТ

Первое высшее образование Елена Полякова получила в Государственном университете управления, куда она поступила после окончания московской спецшколы с английским уклоном и учебы в Англии. Родители отправили туда дочь в 9 классе из-за проблем с поведением: прогуливала уроки, дерзила учителям. «Неинтересно стало учиться», — оправдывалась Лена, которая выросла в семье московских интеллигентов, занималась балетом, конным спортом, художественной гимнастикой, акробатикой, легкой атлетикой, стрельбой — везде с хорошими результатами. Любила книги и познавательные передачи, и вдруг — «бунт на корабле», боязнь родителей, что свяжется с плохой компанией, ссылка в Великобританию. Жизнь вдали от дома пошла на пользу, научила самостоятельности, помогла определить жизненные приоритеты. Вернувшись в Россию, Елена твердо решила получить хорошее образование и стать независимой.

Поступала в университет управления, а потом добилась разрешения родителей жить отдельно от них. Следующий шаг — финансовая независимость, а для этого следовало найти работу с таким

заработком, чтобы иметь возможность учиться на дневном отделении. Устроилась работать в казино: сначала менеджером игрового зала, а через полгода стала крупье. Здесь она и изучала людские типажы, что потом пригодилось в актерской профессии. А пришла к ней Лена совершенно случайно.

В университете был предмет «управление персоналом», и преподаватель решила поставить со студентами спектакль по «Борису Годунову». В процессе постановки Елена так увлеклась актерством, что сначала записалась в театральную студию, а потом пришла пробоваться в театр — прямо к главному режиссеру: «Пожалуйста, оцените мои способности и скажите, стоит ли мне заниматься актерской профессией», — и с ходу прочла монолог старухи Меркутиной из чеховского «Юбилея». Валерий Якунин долго смеялся над девятнадцатилетней «старухой». Но в результате предложил Елене главную роль в детском спектакле «Вождь краснокожих». Она согласилась, и началась работа: и процесс репетиций, и выход на сцену, все оказалось желанным, интересным, по душе. Да и она пришла театру ко двору, проработав в театре два года.

Работу в казино оставила и продолжала подрабатывать в видеостудии: делала переводы англоязычных фильмов для дубляжа, писала к ним аннотации. А еще играла в университетской команде КВН. И все ее устраивало, пока однажды режиссер не завел разговор о будущем: если уж она определилась с профессией, надо идти учиться. Так Полякова поступила в ГИТИС в мастерскую Геннадия Хазанова. Училась в полную силу, старалась, но однажды ее чуть не отчислили из-за того, что начала сниматься в кино, а это во многих театральных вузах запрещено. Но ей удалось убедить преподавателей, что кино не вредит учебе, а идет на пользу, тем более, что снималась она у Петра Тодоровского в фильме «Жизнь заба-

вами полна», правда, в эпизоде. А первой ее серьезной работой стала роль Веты в сериале «Замыслил я побег», затем первая главная роль — в детективном сериале «Красная площадь» и работы в фильмах: «Мы умрем вместе», «Парниковый эффект», «Квартет для двоих», «Откройте, милиция!», «Легаый», «Опасное заблуждение», «Медсестра». И везде она узнаваема и... уникальна.

После выхода на экраны российской ремейки «Римских каникул» — романтической комедии «Все могут короли» — Полякову стали называть русской Одри Хепберн, что не помешало ей убедительно играть роли оперативников в милицейских сериалах. Ее талант и полная загруженность позволили осуществить мечту о самостоятельности и самодостаточности: она приобрела собственную квартиру и машину — какую хотела, BMW.

И тут подошло время устраивать личную жизнь.

Конечно, красавица-Елена никогда не испытывала дефицита мужского внимания, но мимолетные увлечения и романсы ее не интересовали. Она знала, какой ей нужен мужчина, и в ожидании встречи с ним жила, не размениваясь на неподходящие кандидатуры. Герой ее романа должен быть таким, «чтобы не опускался до сплетен, чтобы его не давила суэта. Не приемлю мелочность, ложь. Мне очень важно, чтобы я чувствовала плечо и просто понимала: я — женщина, а это — мой мужчина». Однажды она чуть не влюбилась в партнера по фильму — неподражаемого Гошу Куценко. В день рождения Елены снимался романтический эпизод картины «Все могут короли»: герои Поляковой и Куценко целовались под дождем в кабrioлете, их, что называется, повело, но поскольку они еще до съемок договорились, что останутся друзьями, слову остались верны.



Настоящее чувство вспыхнуло у Елены к человеку, с которым была знакома еще со студенческих времен. Она тогда училась в ГИТИСе, он — в «Щепке», несколько раз встречались на площадках, но были шапочно знакомы. А спустя 10 лет столкнулись на каком-то мероприятии, разговорились и не смогли остановиться, почувствовав друг друга вторыми половинками, и почти сразу стали жить вместе. Очень скоро родилась дочь Яна, и когда ребенку исполнился год, Виталий Бордачев, избранник Елены Поляковой, сделал ей предложение руки и сердца. За те 10 лет, пока они не виделись, Виталий окончил режиссерские курсы и занялся продюсированием фильмов. Сейчас он генеральный директор «Star Media Russia» — крупной студии, выпускающей

телесериалы.

Три года назад Полякова тоже поступила на Высшие режиссерские курсы во ВГИКе и уже успела снять по своему сценарию короткометражный фильм «Богомол».

В следующем году Елене исполняется 40, а с мужем они задумали иметь троих детей, так что у нее в ближайших планах — рождение еще двоих.



АКТРИСА И ЮРИСТ

Бышее юридическое образование, полученное в Пермском университете, Катерина Шпица считает своим запасным аэродромом. Но вряд ли посадит она там свой самолет, вылетевший из провинциального аэропорта. За годы работы в кино он стал уже фирменным лайнером.

Второе высшее образование, актерское, она получала параллельно с юридическим, так как, окончив с золотой медалью экспериментальную французскую школу, поступила сразу в два пермских вуза: университет и институт культуры, на актерское отделение факультета искусств. А параллельно играла в пермском театре «Новая драма»: этот театральный коллектив принимал участие во многих фестивалях и гастролировал по всей стране. Катю приняли в «Новую драму», когда она еще училась в школе, точнее, перевели из театра-студии «КОД», где она играла с 8 класса.

А родилась ее любовь к театру годом раньше, когда 13-летняя Катя переехала с родителями из города Инты, что в Республике Коми, в Пермь. Инта хоть и небольшой город, но там была школа с углубленным изучением французского языка, куда ее отдали учиться родители: папа — шахтер и мама — адвокат по уголовным делам. В конце 90-х отец решил заняться бизнесом. Он всегда любил мастерить мебель и все говорили, что у него золотые руки краснодеревщика. Семья переехала в Пермь, где мама ста-

ла работать заместителем главного судебного пристава Пермского края.

В Перми тоже оказалась экспериментальная французская школа, в которой был франкофонный театр, где ученики играли постановки на французском. Здесь Катя и нашла свое призвание — сцена! Правда, какое-то время она мечтала стать эстрадной певицей и даже пыталась пройти кастинг «Фабрики звезд»: в тот сезон, когда набор вела Алла Пугачева, но Шпица примадонну не заинтересовала. Зато в 10-м классе она победила на городском конкурсе красоты, а после школы, когда ей уже исполнилось 18 лет, для обретения финансовой независимости работала танцовщицей в стиле go-go в ночном клубе, днем училась в двух вузах, а вечером играла в театре. Насыщенная жизнь в Перми ее вполне устраивала и покорять Москву она не собиралась, по крайней мере в ближайшее время.

Однако судьба распорядилась иначе. Оказавшись в Москве проездом — Катерина возвращалась домой с отдыха на каникулах — девочка обнаружила, что ей не хватает денег на билет, и решила их как-то заработать. Позвонила знакомому фотографу, и тот устроил ее танцовщицей на модельном кастинге, позже она уже сама устроилась в продюсерскую компанию композитора Юрия Чернавского, где работала хореографом-репетитором, певицей и репетитором английского языка. Менеджером этой компании была дочь режиссера Георгия Юнгвальд-Хилькевича, она познакомила Катю с отцом, тот как раз запускал картину «Адам и превращение Евы», внешность хрупкой Шпицы как нельзя лучше соответствовала образу героини, и режиссер предложил ей главную роль.

Такое бывает раз в жизни. На съемках своего первого фильма Катя познакомилась с композитором Владимиром Назаровым, руководителем Московского музыкального театра национального искусства. Оценив талант молодой актрисы, он пригласил ее в свою труппу, где она работает и сейчас. А тогда, получив место в театре, она перевелась в обоих университетах на заочное отделение и сдавала сессии экстерном. Следующий фильм, а точнее мультисерийная мелодрама «Принцесса цирка», в которой Катя сыграла проницательную роль девочки-инвалида, принес ей настоящую известность. Затем — заглавная роль в военной мелодраме «Катя». А потом предложения ролей посыпались, как из рога изобилия: в год она снималась в четырех, а то и в шести фильмах, в том числе таких, как: «Ме-

тро», «Экипаж», «Елки», «Ковчег».

Но женщине, как воздух, необходимы влюбленность, любовь, страсть — хоть со знаком «плюс», хоть «минус», но — яркие эмоции. И Катерину захрулил водоворот чувственных событий. Первый ее московский милый друг — скандально знаменитый актер Алексей Панин. Сегодня она это не обсуждает.

Да и истории этой уже больше десяти лет. Конечно, эпатажный Панин — не герой ее романа. А ждала она надежного благородного рыцаря, который подставил бы свое крепкое плечо, укрыв бы от суеты и невзгод. И такой герой появился, полюбил ее с первого взгляда, смягчил удары, защитил от неприятеля. Случилось это на съемках фильма «У каждого своя война». Снималась сцена, где героиню Катерины должен был избивать муж, и этого горе-героя готовил к съемке известный каскадер Константин Адаев. Он объяснял актеру, как сыграть сцену, чтобы картинка получилась натуралистично жесткой, а партнерша никак не пострадала. А когда на площадке появилась Катя, приготовившись к «побоям», сердце каскадера дрогнуло, и он по уши влюбился в хрупкую маленькую девочку. Адаеву было тридцать пять, и он предстал перед ней воплощением ее мечты. Сначала она благосклонно принимала его ухаживания, а потом так же беззаветно влюбилась в доброго, талантливого и интеллигентного рыцаря.

Через год они поженились, а еще через год родился их сын Герман.

Но счастье в семье продлилось всего 4 года. Причина развода — вечные расставания из-за съемок в разных городах, охлаждение отношений, ревность, а в результате, у каждого свои интересы, друзья, увлечения. Но им и тут повезло: они остались друзьями, поддерживают отношения ради сына,

Катерина — все та же заботливая мать, Константин — по-прежнему благородный рыцарь.

Шпица, похоже, не переживает, она, как всегда, снимается сразу в нескольких сериалах, занята в телевизионных проектах, а главное — занимается воспитанием любимого ребенка. У нее нет привычки выкладывать фото с поклонниками в Instagram или делиться с журналистами событиями из личной жизни. А вот заветной мечтой она поделилась: много лет грезит о роли Джульетты. Еще ей никогда не приходилось играть секс-бомбу в каком-нибудь шпионском триллере. Несмотря на то, что Катерине сейчас 33 года, ее мечта еще может сбыться.



Подготовила Мария ПЕТРОВА

Посвящается любимой жене
и детям

В юности я не был избалованным, хотя и рос единственным ребенком в семье. Учился неплохо, хотя в отличники не метил. Родителей уважал, особенно отца (он у меня геологом был и почти постоянно в разъездах, и я видел его редко). Относился отец ко мне строго, по-мужски. Мама работала врачом в военном госпитале, тоже была справедливой, умной и часто отсутствовала дома, подрабатывая ночными дежурствами. Когда родителей не было, я хозяйничал сам: выносил мусор, поддерживал в доме чистоту. Но, как и все мои ровесники, тайком курил на лестнице с ребятами, хвалился своими «подвигами» с девчонками, а сам тайно вздыхал по девочке Марине. Когда пришло время служить в десантных войсках Советской Армии, Марина, провожая меня, клялась дожидаться и, надо сказать, ждала честно. Ночью, лежа в казарме и вспоминая ее, я думал, что мне очень повезло и в личной жизни.

Отслужив, вернулся домой. Мама встретила на вокзале вместо худощавого паренка крепко сбитого молодого человека, а Марина сбежала с лекции и приехала к нам. Мама уехала на дежурство, а мы остались одни на диване, где ЭТО все и произошло.

Моей маме, которой сейчас уже нет в живых (светлая ей память!), я обязан своей жизнью: врачи запретили ей рожать, но она родила меня. Женщина она была необыкновенная, с отцом они поженились рано, по любви. Мои деды и бабки были против, но родители ушли жить отдельно и жили так замечательно, что всем пришлось принять этот брак. Когда родился я, началась «активная атака» бабушек, набивающихся в няньки, но отец твердо решил нянчиться со мной сам, так как маме я достался тяжело. Утром он варил мне кашку, пеленал, стирал, а потом брал ложку и садился кормить маму, которая была очень слаба. И было-то им всего чуть за 20. Видел я эту любовь и в более старшем возрасте, пронес это чувство через всю свою жизнь и передал ее в семьи моих детей.

Ресной у Марины был день рождения, и именно тогда я хотел сделать ей предложение. Но ее родители были совсем не такими, как мои: говорили лю-

бям в лицо одно, а за глаза другое. Любви там не было. Елизавета Карповна обожала мужа в дни авансов и получек, а в остальные дни с презрением отталкивала и обзывала. Стараясь угодить жене, Александр Михайлович превратился в подкаблучника. И я хотел после свадьбы жить с Мариной отдельно от родителей.

В тот день я купил красивое ожерелье, которое ей нравилось, и собрался на торжество.

Но дождь, который сначала слегка накрапывал, разошелся не на шутку. И я, и мой букет так намочили, что в подъезде мне пришлось задержаться и отряхнуться.

Когда я хотел уже поднимать-

гая носом, при этом стала очень красивой и спросила:

— Чем?

Разговорившись, я узнал, что ее сегодня выписали из роддома, а мамы дома нет, уехала на дачу. Принципиально. Поставив ультиматум:

— Приму, но без ребенка...

Вот она и сидит, ждет: может, мама еще придет...

Я оторопел, посидел еще, но, вспомнив, куда иду, извинился и ушел. Дверь открыла Марина, красив-а-а-я! Схватив меня за руку, она зашептала:

— Олежек! Ты что ж опоздал?

Ты видел Светку с ребенком в коридоре? Она все еще сидит там?

Обалдев от ее красоты, я и забыл о «серенькой мышке», но спросил:



ся на этаж, услышал писк котенка и обернулся. На широком подоконнике я увидел женщину с младенцем. Это он слабо пытался плакать.

Я хотел идти дальше, но увидел, что женщина плачет. Наученный мамой, что людям, попавшим в беду, нужно помогать, я подошел:

— Что с вами?

— Ничего, — ответила незнакомка, не поднимая глаз.

— Я могу вам чем-нибудь помочь? — сделал я вторую попытку.

Женщина подняла глаза и я увидел ее молоденькое лицо «серой мышкы». Из-под платка выглядывали русые волосы, небольшой носик, красивые пухлые губы и такие огромные глаза, каких я никогда не видел.

«Мышка» улыбнулась, шмы-

— Ее Света зовут?

— Видел, значит! Ужасная история! Она родила, а мать ее не пускает. Говорит, пустит, если сдаст ребенка.

— Как же так? Ребенка живого... отдать, — недоумевал я.

— Да, сдать. В Дом малютки. Куда ей ребенок, ей только-только 18 исполнилось... Ни работы, ни образования... Мать для нее все делает, а она ей такой сюрприз! — вспыхнула моя ненаглядная.

За столом все опять заговорили. Видно, продолжалось обсуждение той же темы. Некоторые были мне знакомы, а вот одного бородатого и очкастого я не знал. Он сидел молча и слушал. Я выпил и вдруг передо мной всплыли серые, печальные глаза.

— Нет, нет и нет! — возмуща-

лась Марина. — Сначала надо выучиться, одеться, пожить для себя, а дети — потом.

— Потом — это когда? — спросил я.

— Ну, Олежек, лет через 5, ведь жизнь у младенцами — сущий ад, особенно для молодых. Нет-нет, мы с детьми повременим, да, дорогой?

Напротив меня сидела ее мама: белая, пухлая, маленькие глазки так и буравили меня и в них читался вопрос и утверждение: «Ты ведь все будешь делать так, как скажет жена?!» Муж-подкаблучник подхихикивал и поддакивал!

И как только я представил себе, что могу через какое-то время стать таким же «папашкой», мне стало плохо.

И вдруг бородач-Володя неожиданно спросил:

— Марин, а если бы с тобой так случилось... Любовь и все такое?

— Со мной?! Вовик, ты что? Со мной ТАКОГО случиться не может. За что же я мамочку свою так огорчать буду? — ответила Марина, новые, какие-то стальные, незнакомые мне нотки ее голоса зазвучали в тишине. Все слушали молча, а потом вдруг все разом зашумели. Кто-то был за Свету, кто-то против. А я смотрел только на Марину.

— Тихая, а ребенка нагуляла! Заступился Владимир:

— А вы не допускаете мысли, что отец ребенка ее использовал. А у нее любовь...

— Ой, ой... Какая любовь? Что она знает о любви? Несчастная мокрая курица! Ни кожи, ни рожи... Даже родить не могла, сознание потеряла!

— Ну почему же? — твердо сказал я. Одно глаза чего стоят... — Да и жалко их, что говорить... Помочь надо, — все замолчали и посмотрели на меня.

— Добренький? Вот иди и пожалей! — раздался злой голос Марины.

— Значит, любить надо себя и больше никого? О помощи ближнему и думать не могли, да? — четко выговаривал я. Я был уже трезв и предвидел конец всему. — Ну хоть чем-то этой бедной девочке вы могли помочь? Ты вот, Марин, могла?

После долгого молчания я услышал в ответ:

— Нет. Таким — нет.

Я встал и пошел к выходу. Марина решила показать характер и не стала ни догонять меня, ни останавливать...

Я закурил и спустился вниз. Светы не было. «Ушла», — облегченно вздохнул я и пошел к выходу. В тамбуре подъезда, прислонившись к стене, стояла Света и смотрела на дождь. Ребенок спал.

Мы молча постояли и стали разговаривать. Ее милое лицо улыбалось, постепенно заполняя мое сердце, и я захотел что-то сделать для нее.

— Давай к нам. Моя мама тебе поможет. Она всем помогает. Ты ведь, наверное, и не ела еще... А завтра все уладится.

Нахмутив бровки, Света думала, глядя то на меня, то на ребенка.

— Только на один день!

Когда мы пришли к нам домой, мама, открывшая нам дверь, оторопела.

— Мама, — сказал я, обнимая ее, — это Света.

— Здравствуй, — пролепетала моя благородная родительница, словно окаменев.

Но тут сын Светы зачихал, захныкал и тем самым спас ситуацию. Мама подошла к ним, ловко вернула руку в одеяльце и поставила «диагноз»:

— Мокрый. В комнату и пеленать.

Я зашел на кухню и почувствовал, что хочу есть. Погромыхав кастрюлями, я обернулся и увидел, что позади меня, у двери, стоит мама.

— Кто это? — спросила она, кивнув в сторону комнаты, куда ушла Света.

— Ребенок... с мамой.

— Я вижу. Чей? Твой? Ты не ходил к Марине, а встречал ее в роддоме?

— Мама, да ты что? Да если бы такое случилось, я бы тебе сказал. Ты же знаешь! Не мой! Эта девушка случайно встретилась мне, и я не мог их оставить в холодном подъезде, ведь ты сама учила меня помогать всем, кому плохо. Мама, честное слово, это не мой ребенок. Я пообещал ей помочь! — И вкратце рассказал ей историю Светы.

Мама молча выслушала, потом подумала и села к телефону:

— Рая, ты? Ты нужна мне, солнышко. Очень...

Я заглянул в свою комнату. На моей постели крепко спал и улыбался во сне симпатичный младенец, а рядом с ним, свернувшись калачиком и обнимая его так, словно боясь, что малыша у нее отнимут, спала юная мама.

Я стоял и смотрел, а сзади подошла мама и тихо заговорила:

— Завтра их тетя Рая к себе на квартиру возьмет, а дальше как Бог даст.

Мама посвящала меня в свои действия и планы насчет Светы:

— Тетя Рая нянчится с Олежкой. Ей нравится. А Света-то молодец какая: поступила на подготовительные курсы. А какая красавица стала! Да ты их скоро увидишь, я пригласила их

на твой день рождения...

Мне захотелось узнать, какой он, мой тезка, которого Света назвала в мою честь, а еще я узнал, что тетя Рая, вдовья сестра моего отца, взяла чуть ли не полное опекунство над малышом.

И вот — суббота. Я так хотел увидеть эту девушку, заглянуть в ее глаза... Услышав звонок, я первым оказался возле двери. Рядом с тетей Раей стояла какая-то незнакомая девушка со знакомыми глазами, держа на руках малыша. Олежка забавно угукал и они оба улыбались мне. Мне! Мне!

За столом Света, говорила негромко и изредка поглядывала на меня. Олежка брал с тарелки всё, что мог, тянул в рот, счастливо смеялся, и всем это нравилось. Когда умные родители ушли, забрав малыша, мы со Светой заговорили о том, как они с Олежкой живут.

— Живу у тети Раи, — говорила Света. — Олежка с ней, потом — в ясли, а я — учиться. В медицинский хочу, как твоя мама.

Вечером я провожал Свету до остановки, осторожно передал ей на руки спящего ребенка, держал ее руку в своей, и между нами пробежала уже созревшая искра любви.

Марина несколько раз пыталась объясниться. Потом неожиданно для всех вышла замуж за бородатого Володю, который увез ее на Север по распределению и, не дав ей опомниться, произвел на свет двух хорошеньких девочек.

Мы сидим на кухне и пьем чай. За окном дождь, а у нас уютно и тепло. Мой дом, о котором я мечтал, жена, дети, внуки... хорошие друзья, работа.

Мы — это я и мой старший сын, капитан дальнего плавания Олег Олегович. Он приехал в гости со своей семьей: женой и крохотулей-дочкой. Время уже часа три ночи, а мы никак не можем наговориться.

— О чем можно болтать до утра? — сердится наша мама — моя жена, моя Светочка, Светуля, моя «серая мышка».

Я счастлив и благодарен судьбе за тот случай, который помог найти мне единственную женщину моей жизни.

Света окончила медицинский институт, защитила диссертацию и работает главврачом в педиатрическом центре. Кроме Олежки, у нас две дочки, которые учатся в институтах. Они очень славные и у них прекрасные мамы серые глаза.

В продаже с 26 мая

ЧИТАЙТЕ В ИЮНСКОМ НОМЕРЕ:

- ◆ Пешком за здоровьем
- ◆ Человек упал в обморок
- ◆ Боль уйдет в песок
- ◆ Лечит пчела
- ◆ Берегите грудь!
- ◆ И многое другое...

ВЕСТА Здоровье

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Почта России». Второе полугодие 2018

П2194

В каталоге «Пресса России». Второе полугодие 2018

15510 60673

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		на газету	60672
		журнал	(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)	
Кому		(фамилия, имя)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету	60672
		журнал	(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)	
Кому		(фамилия, имя)	

«ЛЮБОПЫТСТВО СГУБИЛО КОШКУ»

Мы недавно взяли в дом котенка. Он оказался отчаянным шалуном: так и норовит везде запрыгнуть, все опрокинуть, забраться на высокий шкаф или карниз для штор, погрызть комнатные растения. Как оградить котенка от травм, ведь утверждение о девяти жизнях кошки, на мой взгляд, абсурд.

Котенок, как маленький ребенок, активно познает мир, а Вам его активность кажется шалостью. Попробуйте соблюдать некоторые несложные меры безопасности, чтобы сохранить киске здоровье, а возможно, и жизнь.

● Следите, чтобы он не совал свой нос к плите, когда Вы готовите еду. Маленький любознательный котенок может по неосторожности обжечься или подпалить себе усы.

● Помните, что именно Ваша кошка может, выпав из окна или с балкона, сломать лапы, позвоночник или вообще погибнуть. Несмотря на многочисленные рассказы о чудесном спасении, чаще всего кошки гибнут или остаются инвалидами при падении с высоты. Поэтому закройте сетками окна и не оставляйте открытыми форточки, уходя из дома.

● Убирайте в укромные ме-

ста опасные предметы: химикаты, иголки, клубки ниток.

● Некоторые комнатные растения или цветы в срезке, такие как азалия, лютики, ландыши, крокусы, нарциссы, наперстянка, ревень, душистый горошек, филодендрон, глициния, хризантемы — ядовиты для кошек, не держите их в доме. Кроме того, животные часто неудачно конфликтуют с кактусами. Интерес кошачьих к зеленым насаждениям связан с необходимостью чистить пищеварительную систему от шерсти. Пусть в Вашем доме всегда будут проросшие овес и пшеница, их можно купить в любом зоомагазине, и от них кошке точно не будет вреда.

● Сколько проводов перепортили острые кошачьи зубы, и сколько при этом пострадало животных! Если не удастся убрать провода в недоступные места, регулярно

смазывайте их уксусом или кашицей из размоченного табака. Кошки не любят этого запаха.

● Чтобы отучить животное от прыжков по мебели, устройте в запретных местах «ловушки» из звенящих и шуршащих предметов, жестянок, которые при малейшем прикосновении обрушатся на голову шалуна. В крайнем случае, положите в места, куда вход котенку запрещен, апельсиновые корки или ладанки с апельсиновым маслом, этот запах кошки тоже плохо переносят.

А, главное, помните, что хулиганят обычно кошки, которым не хватает общения. Так что, либо находите время на игры с питомцем, либо заведите ему друга или подругу. И пусть они развлекают друг друга.



СТУЛ ДЛЯ СОБАКИ

Если вы приобрели собаку крупной породы, вам придется покупать ей не только миски для еды и воды, но и подставки под них, потому что многим высоким собакам нельзя есть с земли, у них от этого искривляется позвоночник. Для таких подставок приходится искать «тихое» место, где питомец не сможет их опрокинуть. Пол вокруг них всегда бывает капая водой и засыпан кормом, и все это безобразие приходится убирать, сидя на корточках. Мы предлагаем сделать вместилище для мисок из двух старых стульев. Это будет более устойчивая конструкция, которая добавит изюминку вашему интерьеру. А убрать остатки еды и воды с них можно, не наклоняясь.

Вырезать в сиденьях отверстия под миски — просто. Сложнее вычислить, насколько надо подрезать ножки стульев. Дождитесь, когда ваш питомец перестанет расти, и измерьте, на какой высоте должны стоять миски, чтобы он мог из них есть и пить, только склонив голову.

АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ НА ПОПУГАЙЧИКА

Купили сыну попугайчика-неразлучника. Он стал болеть, перестал есть, и мы отвезли его к ветеринару. Нам сказали, что птичка уже очень старенькая и долго не проживет. Получается, что продавцы на птичьем рынке обманывают покупателей. Поскольку взамен умершего мы пообещали сыну нового попугайчика, расскажите, как визуально определить возраст птички и желательно пол, потому что сын просит пару.

При покупке птиц прежде всего следует обращать внимание на цвет клюва. У попугайчиков, подходящих по возрасту для продажи, он должен быть однотонно желтым. Если клюв с темным кончиком, значит, это еще птенец и его лучше не покупать.

У молодых птиц радужка глаз окрашена в черный цвет, а у взрослых — темным остается только зрачок.

Восковица — кусочек утолщенной кожи между надклювьем птицы и головой у молодых птиц гладкая, у старых — неровная, порой корявая. На ней нет перьев, и ее цвет и состояние легко рассмотреть.

Щитки на ногах старых особей прилегают неровно, топорщатся.

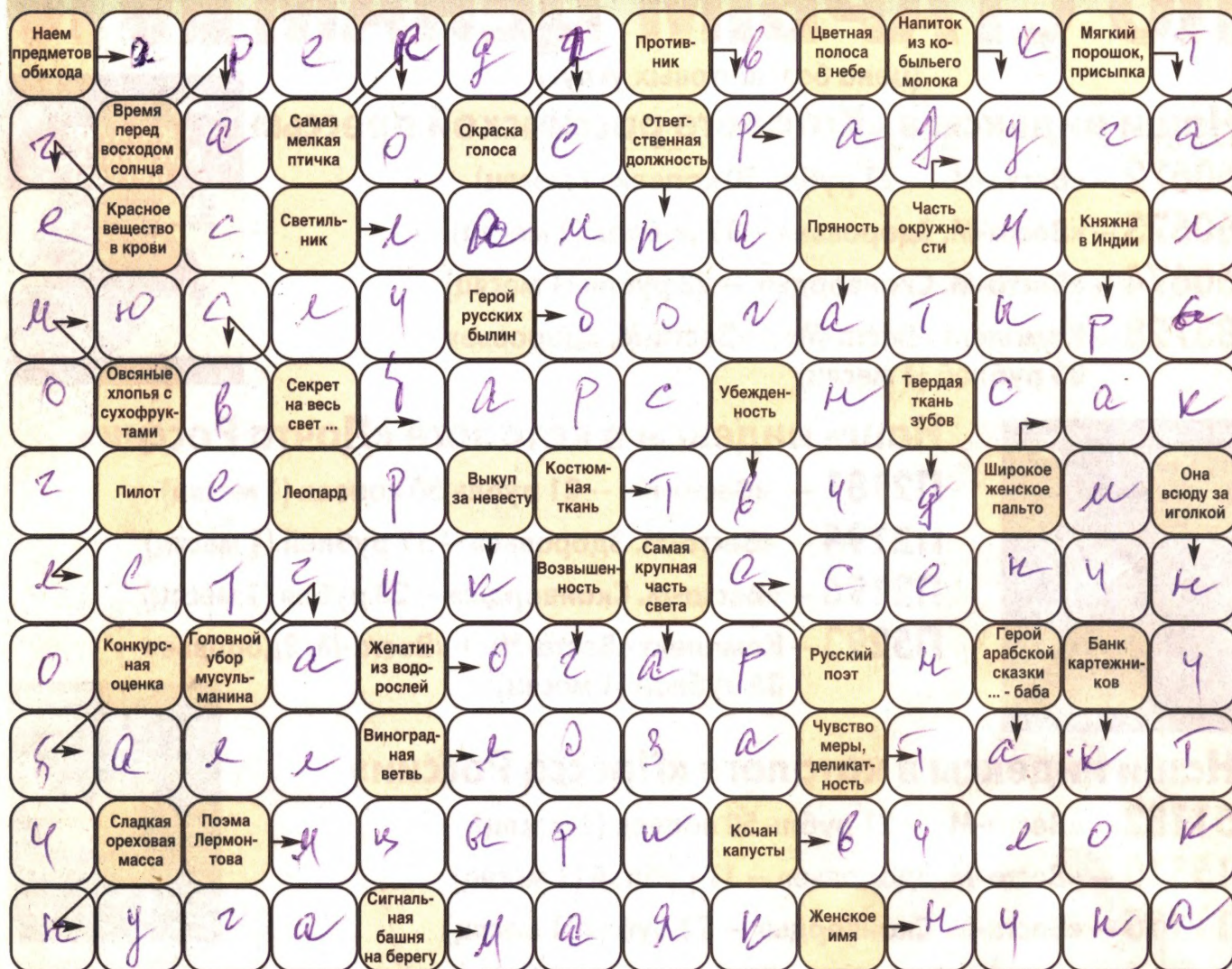
Волнистые попугайчики достигают половой зрелости в возрасте примерно 10 месяцев. Различить пол можно по окраске восковицы. У самца она обычно голубого или синего цвета, а у самочки — коричневого или телесного.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6



Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: гранат, Алушка, оклад, ост, лайка, обаяние, остров, эклер, сумо, донна, узор, боди, раритет, пирог, тени, опуша, око, семья, ратин.

По вертикали: брелок, орех, ладан, зной, ирис, аккорд, атлас, том, тоннель, задор, туя, бокал, рукав, пар, суши, конфуз, рот, хаши, молюки, тенор, гон.



Дамы, посмеемся!

Разговаривают мужики в походе:

— Зачем ты фотографию тещи с собой берешь?
— Ну вот видишь: грязь, дождь, холод. А как на нее посмотрю — господи, хорошо-то здесь как!

Шеф — подчиненным:

— Вот наш новый сотрудник. Покажите ему, чем вы занимаетесь, когда думаете, что я за вами наблюдаю.

Девушка решила похудеть, попросила родителей поддержать... Приходит вечером домой, на холодильнике записка: «Жирная дочь — позор для семьи!»

Один парень по вечерам смотрел в бинокль на девушку, живущую напротив. Как-то утром у него раздается звонок и женский голос спрашивает:

— Ты не видел, куда я вчера колготки положила?

Муж ночью поворачивается в постели к жене.

— Любимая...
— Ой, не могу. У меня голова болит.
— А я что, думать тебя заставляю?

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на второе полугодие ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ 2018

(цена без почтовых услуг)

Наши индексы в «Каталоге российской прессы»

- 60672** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
60673 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
60674 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
83728 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)



Наши индексы в каталоге «Почта России»

- P2181** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
P2194 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
P2196 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
P5293 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Пресса России»

- 51182** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
15510 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
11255 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подпишывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

